# ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහා ස්ථවිර

# ජීවිතයේ
# සහ
# මරණයේ
# යථා ස්වභාවය

**කතෘ**

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහා ස්ථවිර

**සිංහල පරිවර්තනය**

මහාචාර්ය කපිල අභයවංශ

**සංස්කරණය**

පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණිය

කලා කීර්ති එඩ්වින් ආරියදාස

**චිත්‍ර නිරූපණය**

පී. වික්‍රමනායක

පියරතන හේවාබටගේ

**පරිගණක හා සැලසුම් නිර්මාණය**

බී. දයා සමරසිංහ

අන් ලියන් ස්වී සීතා

බී. රෝහණ ජයතිස්ස

**ප්‍රථම මුද්‍රණය (ඉංග්‍රීසි)**

19. 12. 1998

**මුද්‍රණය (සිංහල)**

26. 12. 2018

ශ්‍රී ලංකාවේ මුද්‍රණය කරන ලදි

ISBN 978-955-54970-2-2

**“ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය”** නැමැති මෙම පොතෙහි පාලි ගාථාවලට කතෘ ගේ හඬින්ම සවන් දීමට QR Code එක ස්කෑන් කරන්න.

**පූර්ණ අයිතිය**

මේ ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගත කරුණු පිළිබඳ පූර්ණ අයිතිය සතුවන්නේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණි. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සර්වඥ ජිව්හයෙන් ගිලිහී වදාළ සනාතනික සත්‍යය හුදු පෘථග්ජනයන් විසින් නියම කරනු ලබන ක්ෂණභංගුර අයිතිවාසිකම් පිළි නොගනී.

# ජීවිතයේ
# සහ
# මරණයේ
# යථා ස්වභාවය

කතෘ
පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහා ස්ථවිර

ප්‍රකාශනය
පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණිය
ටෙලි: + 94 755218421, + 94 770589498
+65 94656570, + 65 91138509
ඊ මේල්: revsunanda@ymail.com
weragodas1941@gmail.com
Sound Cloud: Ven Sarada / Nature of Life and Death

# ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය

ලොව සියළුම සතුන්
අවට ඇති සැම දේවල්
ඇති වී නැතිව යයි
එයින් නිදහස් වීම සැපතය

වැඩිකල් නොගොස් මේ
සිරුර පොළවෙහි හෝනේ
එවිට වැඩකට නැති
දිරුණු දර කොටයකට සමවේ

ඇට කටු ගොඩ ගසා
මස් ලේ වලින් අලවා
ජරා මරණය හා
මානයත් ඒ තුලට ගිල්වා
සෑදුවක් වැනිමය
අපේ මේ දුක් ජීවිත

රූපය පෙණ පිඬකි
වේදනා දිය බුබුල සම වේ
හැඟුම් මිරිඟුව මෙනි
කෙසෙල් මෙන් හැම හරය නැත්තේ

මායාවකිය සිත
බුදු හිමි වදාලේ එය
නුවණින් බලන විට
සිරුර අපගේ නිසරුය

අල්ලසක් දීමෙන්
හිතවත් බවක් පෑමෙන්
ගැලවීම මරුගෙන්
නොහැක කිසිදා
නියත වශයෙන්

යුද්ධයක් ඔහු හා
ඇත අප සෑම දෙනෙකුට
ජය ඔහුට හිමිමය
පරාජය අප හටම නියතය

වැඩිහිටි ලඳ බොළඳ
උගත් නූගත් කවුරුත්
මරණයට යටවෙත්
එයම උරුමය ලෙසින් පවතිත්

උපත හා සමගම
මරණය පැමිණ ඇත්තෙය
වධකයෙක් මෙන් එය
මරන්නට ඉඩ සොයන්නේමය

මට දූ පුතුන් ඇත
මට මිල මුදල් බෝ ඇත
අනුවණ අය මෙසේ
අධික වෙහෙසට පත් වෙති

මරණය පැමිණි විට
තමනුත් තමාටම නැත
එසේ නම් අනිකෙකු
පිහිට වන්නේ කෙලෙසද

හැඬුමෙන් ශෝකයෙන්
සිතේ සැනසුම නොම වේ
සිරුර ද පෙලීමෙන්
තවත් දුක වැඩි වේමය

මරණය නියතමය
මරණයට සැම පත් වේ
පින් පව් පල අනුව
පරලොව උපත වේමය

මැරෙන විට අපහට
දූ පුතුන් නැත පිහිටට
කළ හොඳ නොහොඳ දෙක
අපේ ජීවිත සමග වේමය

මල් රැසකින් මනා
මාලා සදන අයුරින්
උපන් අප හැම දෙන
බොහෝ පින් කළ යුතුමය

සැබෑ දේ කීමත්
කිසි දේට නොකිපීමත්
සුලුව හෝ දීමත්
දේවත්වයට කරුණුය

පව්කම් කරන්නා
මෙලොව පරලොව දුක් වෙයි
පින්කම් කරන්නා
මෙලොව හා පරලොව ද සැනසෙයි

ජය නිසා වෛරය
පරාජය දුක් සහිතය
දිනුම පැරදුම හැර
සන්සිඳී සැප ලබන්නේමය

සියලු දේ ලොව තුල
ස්ථිර නැතැයි දැකුමෙන්
දුක ගැන කලකිරෙයි
නිවන් මඟ වන්නේ ද එයමය

සියලු පව් දුරු කොට
සියලු පින්කම් සිදු කොට
පිරිසිදු සිත් වන්න
මෙයයි සම්බුදු සමිඳු උපදෙස

# ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය

**කතෘ**

**පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහා ස්ථවිර**

**සිංහල පරිවර්තනය**

මහාචාර්ය කපිල අභයවංශ

**සංස්කරණය**

පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණිය

කලා කීර්ති එඩ්වින් ආරියදාස

**සංස්කරණ සහාය**

ගාලු වැල්ලබඩ පත්තුවේ ප්‍රධාන සංඝනායක ශ්‍රී පුෂ්පාරාම මහා පිරිවෙන් විහාරාධිපති

රාජකීය පණ්ඩිත ශාස්ත්‍රපති අතිපූජනීය මීටියාගොඩ සද්ධානන්ද මහා හිමිපාණන් වහන්සේ

ගෞරව ශාස්ත්‍රවේදී වේරගොඩ දේවානන්ද හිමි

ගෞරව ශාස්ත්‍රවේදී පූජ්‍ය සියඹලාණ්ඩුවේ කොන්ඩඤ්ඤ හිමි

රාජකීය පණ්ඩිත පූජ්‍ය මීටියාගොඩ බුද්ධානන්ද හිමි

පූජ්‍ය මොරවක සංඝානන්ද හිමි

අනුරුද්ධ රත්නින්දේ

සාගරිකා රත්නින්දේ

බී. පුෂ්පානී ධම්ලතා

**චිත්‍ර නිරූපණය**

පී. වික්‍රමනායක

පියරතන හේවාබටගේ

**පරිගණක හා සැලසුම් නිර්මාණය**

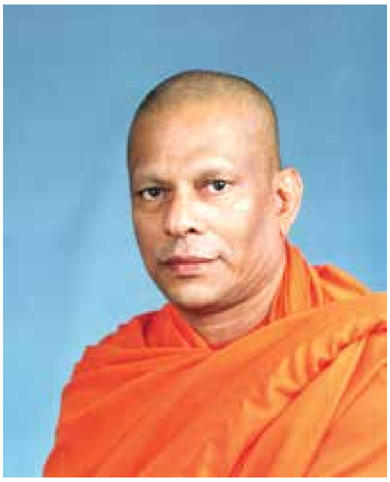
බී. දයා සමරසිංහ

බී. රෝහණ ජයතිස්ස

**උපදේශක මණ්ඩලය**

Koh Beng Tee
Ee Fook Choy
Ng Wu Hin
Wang Khee Pong Dennis
Lee Kim Moi Ann
Tay Shu Chin Jessica
Ang Lian Swee Sita
Don Wijedas Wijendra
Yeo Cheng Poh Douglas
Tan Gim Hong
Eng Tong Seng
Margaret Rajarethnam
Sito Sook Leng
Oh Siok Hua
Tan Jiak Koon Janet
Daya Satharasinghe
P.W. K. U. I. Rodrigo

# හැඳින්වීම



පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහා ස්ථවිර

සත්වලෝකය පුරා ප්‍රබලත්වයෙන් නැගී සිටින එසේ ම මගහැරිය නොහැකි ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් වෙයි. ඒ අන් කිසිවක් නොව ජීවිතය හා මරණයයි. මානුෂීය ආකෘතියෙන් හෝ වෙනත් සත්ව ආකෘතියකින් හෝ වරක් උපත සිදු වුවහොත් එය මරණයට යටත් වීම අනිවාර්ය සිද්ධියකි. මරණය වූ කලි අනාවැකි පළ කළ නොහැකි පරිද්දෙන් අනිවාර්යයෙන් ම සිද්ධ වන්නකි. කිසිවකුට ඊට එරෙහිව නැගී සිටිය නොහැක. එය කිසිදු බාධාවකින් නවත්වාලිය හැකි ද නොවේ. එය උසස් පහත් තත්වයන් නොතකයි. එය වයසට, ස්ත්‍රීපුරුෂභාවයට හෝ තත්වයට ගරු නොකරයි.

මරණයට නියමිත තැනක් නැත. එය කවර තැනක වුව ද සිදු විය හැකිය. රුදුරු යුදබිමේ මෙන් ම සිත්කළු මල් උයනක, කඳුමුදුනක නැතහොත් කෙනෙකුගේ සුවපහසු නිදන කාමරයක එය සිදුවිය හැකිය. ක්‍රීඩා භූමියක, මහ මග කොනක, අගුපිලක හෝ දෙනෝ දහසක් මැද මරණයට කිසි බාධාවක් නැත.

මරණය රුදුරුය. එය කිසිවකු අතනොහරියි. අලුත උපන් බිළිඳකු මරණයේ බිල්ල විය හැකිය. ඇතැම් විට ඉපදෙන්නටත් පෙර ම මවුකුස තුළදීම කෙනෙකුගේ ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වෙයි. කෙනකු පසුවන්නේ මල්වර තුරුණු වියේ  වුවද, මරණයට එය ප්‍රශ්නයක් නොවේ.

තාක්ෂණික හා විද්‍යාත්මක දියුණුවේ උපරිමයට පැමිණ ඇති නූතන යුගයෙහි, පුද්ගලයකු විදේශ සංචාරයක් සඳහා ගුවන් ගමනක සැතපුම් දහස් ගණනක් උස අහසෙහි යමින් සිටියදී මරණය ඔහු කරා පැමිණීමෙහි අරුමයක් නැත. ගැහැණු පිරිමි ළමා ළපටි සියගණනක් රැගෙන යන ගුවන් යානය, කිසියම් යාන්ත්‍රික දෝෂයකින් අහසෙහිදී ම පුපුරා කැබලි කැබලි වලට කැඩී යා හැකිය. එබඳු අවස්ථාවක ක්ෂණිකව, බලාපොරොත්තු රහිතව, භයානක අයුරින් ජීවිතය මරණයෙන් නිමා විය හැකිය. භයානක අනතුරුවලදී, සමූහ වශයෙන් සිදුවන මරණවලදී මරණයට මුහුණ නොදී දිවි රැකෙන අයට බියෙන් හා තැතිගැන්මෙන් මුසපත් තත්වයෙන් වසර ගණන් දිවි ගෙවීමට සිදු වෙයි. එබඳු ත්‍රාසජනක මරණ දකින්නන්ට පවා, එය ජීවිතය පුරා අමතක නොවන බියකරු අත්දැකීමක් වෙයි.

ඇතැම් මරණ පෞද්ගලික මට්ටම ඉක්මවා ගොස්, ජාතික තලයෙහි කම්පනයන් ජනිත කරවිය හැකි තරම් ඛේදවාචකයන් බවට පත් වන අවස්ථා දක්නට ලැබෙයි. මරණයේ ඛේදනීයත්වය පසක් කරවමින් සිදු වූ සිංගප්පූරුවේ සිල්ක් එයාර් එම් අයි 185 ගුවන් යානයේ කඩා වැටීම (1997 දෙසැම්බර් 19 වෙනිදා) මුළු මහත් ජාතියක් ශෝකයෙන් සසල කරවීමට සමත් විය. මිනිසා විසින් ලබා ගන්නා ලද නූතන විද්‍යාවේ හා තාක්ෂණයේ ජයග්‍රහණ අබිබවමින්, සිදුවන මෙබඳු අනතුරු නිසා සමූහ වශයෙන් මරණයට පත් වන අතර, ඒවා  ලෝකයාම කම්පනයට පත් කරවයි.

එම් අයි 185 ගුවන් යානයේ අනතුරට මුහුණ දුන් පිරිස නොයෙක් පවුල් පසුබිම්වලින් පැවතෙන්නෝ වූහ. වෛද්‍ය, නීතිඥ, ඉංජිනේරු වැනි විවිධ තනතුරු හෙබවූ අය ඒ අතර වූහ. පවුලේ සියළු සාමාජිකයන් සමග විනෝද චාරිකා සඳහා පිටත් වූවෝ ද වූහ. මේ සියළු දෙනා මෙම ගමනෙහි යෙදුනේ විවිධ බලාපොරොත්තු සහිතවය. එහෙත් ඒ සියල්ල නිමේශයකින් නිමා වූයේ කිසිවකු සිහිනෙනුදු නොසිතූ පරිද්දෙනි. ජීවිතය බෙහෙවින් ම අවිනිශ්චිත වූවකි. මරණය වූ කලී ජීවිතය සමග ම ඒකාබද්ධ වූවකි. ජීවිතය මරණය අවසන් කොට පවතියි. මරණය ලගා වන තුරු වුව ද ජීවිතයේ පැවැත්ම අප සිතන තරම් ප්‍රීතිජනක හා ආනන්දජනක වූවක් නොවේ. එය කවර  අවස්ථාවක වුව ද රෝගාබාධයන්ට, මෙන්ම අතුරු-ආන්තරාවන්ට ලක් විය හැකිය. ඒවා කල් ඇතිව දැනුම් දී අප කරා ලගා නොවෙයි. අනෙක් අතට ජීවිතයක් නඩත්තු කර ගැනීම ද ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවෙයි. ඒ සඳහා අපට විවිධ දුක් කම් කටොළු  වලට මුහුණ පෑමට සිදු වෙයි.

බ්‍රිතාන්‍යයේ ඩයනා කුමරියගේ ජීවිතය බිලිගත්, හදිසි අනතුර එවැනි සිද්ධියකි. ඩයනා කුමරියගේ ශෝකදායී අවසානය, හේතු කොට ගෙන මුළු ලොවම කම්පා වූයේය. මෙසේ ඒ මොහොතේ දී මාරයා විසින් හිටි හැටියේ ග්‍රහණයට ගන්නා ලද්දේ, ජීවිතයේ උතුම් අංග ඉතා ප්‍රබල ලෙස පිළිබිඹු කොට දැක්වූ ශ්‍රේෂ්ඨ චරිතයකි. යෞවනය, ලාලිත්‍යය, ධනය, කීර්තිය, යශෝරාවය, අසහාය රූ සපුව, පරෝපාකාරශීලීත්වය, රාජකීය දරුවන් සහ හැමදෙනා ගේම ගෞරවාදරයත්, ඒ යහ චරිතාංග අතර පැවැත්තේය. අන් හැමටම වඩා, ඩයනා කුමරියගේ ඛේදවාචකයෙන් ඉස්මතුව පෙනුනේ, ජීවිතයේ නිරර්ථක භාවයයි. මේ ඛේදවාචී සිද්ධිය නිසා බොහෝදෙනා මෙසේ විමසූහ. ''මේ සියල්ල මෙසේ කෙළවර වන්නේ නම්, ජීවිතය යන්නෙන් ඇඟෙන්නේ කුමක් ද?'' දැඩි ඛේදවාචක, සාමුහික මරණ, මිනිස්සු සුළු මොහොතකට හෝ ජීවිතයත් මරණයත් පිළිබඳව සිතන්නට පෙළඹෙති. එහෙත් ගුවන් අනතුරකින් හෝ ඩයනා කුමරිය වැනි මහා චරිතයක විනාශයෙන් හෝ සිදුවන හානිය සේ ප්‍රසිද්ධ නොවූවත්, පෞද්ගලික හා සීමිත මට්ටමෙන්  හැමදාම පාහේ ජීවිත විනාශය සිදුවන්නේය. එසේ වුවද බුදුහිමියෝ උන්වහන්සේ ගේ සර්‍වඥතා ඥාණයෙන් ශතවර්ෂ විසිපහකට පමණ පෙරදීත්  දුටුවේ, මිනිසුන් මරණය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම සුදුසු බවයි. මරණය හැමවිටම සිදුවන්නක් බවද බුදුහිමියෝ දුටුසේක. මරණයෙහි ස්වභාවය දැන නොසිටින්නේ නම් මිනිසා, ජීවිතයෙන් නිසි ප්‍රයෝජන ලබන්නට අපොහොසත් බව ද සම්බුදු හිමිපාණෝ දෙසූ සේක. මේ අරමුණින් යුතුව, බුදුරජාණන් වහන්සේ සිය දේශනා බොහොමයකදීම මරණයේ ස්වභාවය විග්‍රහකොට වදාළහ.

**පවාත දීපතුලායාය**
**සායුසන්තති යාක්ඛයං**
**පරූපමාය සම්පස්සං**
**භාවයෙ මරණස්සතිං**

සුළඟ වැදීමෙන් නිතර සෙලෙවෙන පහන් දැල්ලක් නිවී යන්නාක් මෙන්, මොහොතින් මොහොත නැසීම සිදුවන, ආයුෂ ගෙවීමෙන් මියගියා වූ, වෙන කෙනෙකුගේ ශරීරය උපමා කරගෙන ඒ අනුව විමසා බලා මරණානුස්මෘතිය වැඩිය යුත්තේය.

සර් එල්ටන් ජෝන් විසින් ඩයනා කුමරිය සිහිවීමට ගායනා කළ ඔහුගේ ලෝක ප්‍රසිද්ධ '' කැන්ඩල් ඉන් ද වින්ඩ්'' සිංදුවට '' සුළඟට හසු වූ ඉටිපන්දමක් '' අනුරූපයක් සේ භාවිතා කිරීමත් අපූර්ව දෙයකි.

නූතන යුගයෙහි මානව වර්ගයා ඛේදජනක ජීවිත විනාශයන් වර්ධනය වීමට පටන් ගෙන ඇති අවදියකට ලගා වී සිටියි. මෙහි ලා බලපාන සාධක කිහිපයක් ම දක්නට ඇත. නව කර්මාන්ත, යාන-වාහන, විදුලිබල බලශක්ති බෙදාහැරීම් වැනි සංකීර්ණ ක්‍රියාකාරකම් වර්ධනය වී ඇත. විද්‍යාව හා තාක්ෂණය මත පිහිටි මෙම ලෝකයේ ලෙශමාත්‍ර වූද වරදකින් විශාල ජීවිත සංඛ්‍යාවක් විනාශ වී යාමට ඉඩ ඇත. ස්වාභාවික විපත්ති හා ආපදාවලින් ද වර්තමානයේ සාමූහික මරණ සංඛ්‍යාව බහුල වී තිබේ. ජනගහණය වැඩිවීම හේතුවෙන්, අක්‍රමවත් ජනාවාස ඉදිකිරීම් ආදියෙන් ස්වාභාවික පරිසරයට සිදුවන හානි නිසා, ලෝකයේ සෑම පෙදෙසක ම ජලගැලීම්, භූමිකම්පා, නායයාම්, හා ගිනිකඳු පිපිරීම් ආදීයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මිනිස් ජීවිතවලට ඇතිවන තර්ජන බහුලය. මෙසේ ඛේදජනක තත්වයන් යටතේ ජීවිත විනාශවීම් වැඩි වන විට, දුක වේදනාව ශෝකය හඬාවැළපීම් සන්ත්‍රාසය ඛේදය ආතතිය

වැනි මානසික දුක්ඛදෝමනස්සයන්ගේ වර්ධනය ද අනිවාර්ය වූවකි. ''ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය'' නමැති මෙම කෘතිය සැකසුනේ ජීවිතය හා මරණය පිළිබඳ යථාර්ථය හෙළිකරමින් බුදුරජාණන්වහන්සේ විසින් කරනලද මාහැඟි හා විශ්වමය ප්‍රකාශන එක්රැස් කිරීමෙනි. එමගින් මිනිසුන්ට තම ජීවන ප්‍රශ්නවලට යථාර්ථවාදීව මුහුණ දීමට අවස්ථා පාදා ගතහැකිය. ජීවිතයේ ප්‍රශ්නවලදී ශෝක සන්තාප ආදී නිරර්ථක ආවේගවලින් මිදී, කාලය හා ශ්‍රමය නිකරුණේ විනාශ කර ගැනීමකින් තොරව, ඒවා සාර්ථකව විසඳා ගැනීමට මෙම කෘතියෙන් නොමඳ පිටුවහලක් ලැබෙනු නිසැකය. මෙයින් ඉදිරිපත් වන යථාර්ථවාදී ජීවන දෘෂ්ටිය, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පමණක් නොව එදිනෙදා ජීවන කටයුතු ද සාර්ථකව පවත්වා ගැනීමට මග පෙන්වීමක් වනු නොඅනුමානය.

මෙම කෘතිය සැකසීමේදී මා වෙත නොමසුරු සහයෝගය දැක්වූ බොහෝ දෙනෙකි. ඒ අතුරෙන් එඩ්වින් ආරියදාස, මහාචාර්ය කපිල අබේවංශ, පියරත්න හේවාබටගේ, පී වික්‍රමනායක, යන මහතුන් විශේෂයෙන් මෙහිදී කෘතඥතා පූර්වකව සඳහන් කළ යුතුය.

අවශ්‍ය සෑම විටක ම අපට සහයෝගය සඳහා ඉදිරිපත් වන සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ සභාපති, ඇතුළු කළමනාකරණ කමිටුව හා සාමාජික පිරිස මෙහිදී සඳහන් කරන්නේ ප්‍රශංසා පූර්වකවය.

මෙම කෘතිය මුද්‍රණයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කිරීමේදී මට උපකාර කළ බෞද්ධ මහා සම්මේලනයේ ගරු සභාපති ජගත් සුමතිපාල මහතා, පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී තිලංග සුමතිපාල මහතා ඇතුළු පවුලේ සැම දෙනාටම මගේ කෘතවේදී ස්තුතිය හිමි වෙයි. එහිලා නමින් සඳහන් කළ නොහැකි තරම් විශාල පිරිසකගේ සහයෝගය මට පිරිනැමිණ. කෙසේ වුවද මාගේ ශිෂ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණීන් වහන්සේ, අනුරුද්ධ රත්නින්දේ සහ සාගරිකා රත්නින්දේ යුවල, බී. රෝහණ ජයතිස්ස සහ බී. දයා සමරසිංහ මහතුන් දැක්වූ ඉමහත් සහයෝගය කිසිසේත් ම අමතක කළ නොහැකිය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උත්කෘෂ්ට දේශනා පිළිබිඹු කෙරෙන මෙම කෘතිය පළකිරීමෙන් ජනිත වන පුණ්‍ය සම්භාරයෙන් අපවත් වී වදාළ මාගේ ගුරුදේවයන් වහන්සේලා සෑම දෙනාටමත් අභාවප්‍රාප්ත සියලුම නෑදෑ හිතමිතුරන්ටත් නිවන් සම්පත් ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහාස්ථවිර
සිංගප්පූරුවේ ප්‍රධාන සංඝනායක,
සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති
මහා ලේකම්, ලෝක බෞද්ධ සම්මේලනය
ජපානය
27. 11. 2018

# සංදේශය

කෝ බෙන් තී

සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය මගින් පළ කෙරෙන "ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය" නමැති මෙම කෘතියෙන් අපගේ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන ව්‍යාපෘතියෙහි නව කඩඉමක් සනිටුහන් වෙයි. මෙහිදී අප ලෞකික හා ලෝකෝත්තර යන අංශ දෙකෙහි සංකලනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට උත්සාහයක් දරා ඇත.

අතිශය සංවේගජනක සුනාමි, ගුවන් අනතුරු වැනි සමූහ වශයෙන් සිදුවන ජීවිත හානි වීම් නිසා අප බොහෝ දෙනකු ගැඹුරින් මෙන් ම බරපතල ලෙස ජීවිතයේ සහ මරණයේ ස්වභාවය ගැන සිතීමට පෙළඹවේ. බොහෝ දෙනකු මෙම ඛේදවාචක පිළිබඳ තම පෞද්ගලික සංවේගාත්මක හැඟීම් ප්‍රසිද්ධියේ පළ නොකළ ද මෙම ශෝකජනක ජීවිත විනාශයේ නිරර්ථකත්වය හැම කෙනෙකුගේම සිතතුළ රැව් දේ.

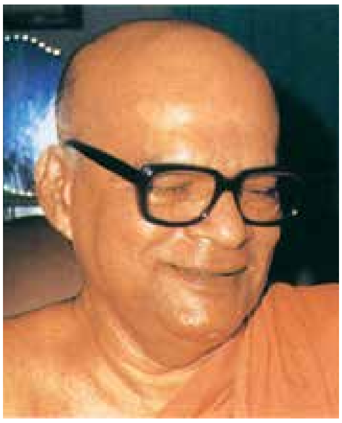
සම්මා සම්බුදු පියාණන්ගේ සදාතනික පරම ප්‍රඥාවේ සැනසුම දෙසට නැඹුරු වීමෙන් ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය අපට පැහැදිලි වේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ විසින් උන්වහන්සේගේ විවිධ සූත්‍ර දේශනා අනුසාරයෙන් ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථාර්ථය පිළිබඳ බෙහෙවින් පෘථුල විවරණයක් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. සත්වයන්ගේ පැවැත්මේ නිශ්චිතවත් බවක් නොමැති බව සූත්‍ර ධර්ම රාශියකින් ම අවධාරණය වී ඇත. විශේෂයෙන් ජීවිතයක් පවත්නා ආකාරය, ජීවිතයකට වැළඳෙන ලෙඩරෝග, මරණය නිශ්චිතව සිදු වන කාලය, කර්මවිපාක ජීවිතයට ලැබෙන ආකාරය හා පුනර්භවය සිදුවන ස්ථානය වැනි ජීවිතයක වැදගත් කරුණු පිළිබඳව නිශ්චිතව අනාවැකි පළ කළ නොහැකි බව පැවසී තිබේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උත්කෘෂ්ට දේශනා පිළිබිඹු කෙරෙන මෙම කෘතිය පළ කිරීමෙන් ජනිත වන පුණ්‍ය සම්භාරයෙන් අති පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නාහිමිපාණන් වහන්සේට දීර්ඝායුෂ ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

කෝ බෙන් තී
සභාපති,
සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය,

27. 11. 2018

# පෙරවදන

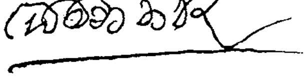


අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය කිරින්දේ ශ්‍රී ධම්මානන්ද මහා නායක ස්ථවිර

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ බොහෝ ධර්ම දේශනාවලදී ශ්‍රාවක අවධානය යොමු කරවීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කළ සේක. උන්වහන්සේ සාමාන්‍යයෙන් තම අනුශාසනයන් සඳහා තේමා කොට ගනු ලැබුවේ කාලෝචිත විශේෂ විෂය මාතෘකායි. මෙහි වාසිය වූයේ එම කරුණු අරභයා මතුවන ප්‍රශ්නයන්ට ඒ වන විටත් දැඩි අවධානයක් යොමුව පැවතීම හා එම ප්‍රශ්නයන් ඒ වන විටත් ශ්‍රාවකයන් අතර කතාබහට ලක්ව පැවතීමත්ය. බුදුන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයන්ගේ මෙම දැඩි උනන්දුව උපයෝගී කරගෙන ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියා කළසේක.

මෙම යුගයෙහි බුදුදහමෙහි විශිෂ්ට දැනුමක් ඇති භික්ෂුවක් වශයෙන්, පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුගමනය කරන ලද ක්‍රමය ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය නමැති මෙම කෘතියට මනාව උපයෝගී කරගෙන ඇති බව පෙනෙයි. උන්වහන්සේ මෙම කෘතියට ප්‍රවේශයක් වශයෙන් විශ්වව්‍යාප්ත ලෙස අවධානය යොමුව ඇති කාලෝචිත විෂයක් යොදා ගෙන ඇත. එනම්, 1997 දෙසැම්බර් 19 වෙනිදා සිදුවූ එම් අයි 185 ගුවන්යානා අනතුරින් එහි සිටි සියළුම දෙනාගේම ජීවිත අවාසනාවන්ත ලෙස අහිමිවීමයි. මෙම සිද්ධිය ජීවිතයේ සහ මරණයේ වැදගත්කම ගැන දැඩි සේ විමසා බැලීමට බොහෝ දෙනා උනන්දු කරවන්නක් විය.

පූජ්‍ය සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ මෙම කෘතියෙහිදී තම පාඨකයන්ට මානව ජීවිත තත්වයන්ගේ යථා ස්වභාවය ගැඹුරින් සිතා බැලීමට හැකි වන සේ චතුරාරක්ඛා පිරිත හා අදාළ වෙනත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම් උපයෝගී කර ගෙන ඇත. උන් වහන්සේගේ වෙනත් කෘතීන්හි සිදු වී ඇති පරිදි අන්තර්ගත කරුණු මෙම කෘතියෙහිදී ද විසිතුරු සිතුවම් වලින් නිරූපණය නොවුනා නම් මා පුදුමයට පත් වීමට ඉඩ තිබිණි. සාරද ස්ථවිරයන් වහන්සේ එබඳු පුදුමයක් මා වෙත ලබා නොදීම පිළිබඳව සතුටු වෙමි. තම ප්‍රකාශන රත්න භාණ්ඩාගාරයට තවත් දීප්තිමත් මාණික්‍යයක් එක් කිරීම සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේට සුභ පතන අතර, මෙම කෘතිය බුදුන් වහන්සේ විසින් දක්වන ලද ආකාරයෙන් ජීවිතය හා මරණය පිළිබඳ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට පිටුවහලක් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.



අතිපූජ්‍ය ආචාර්ය කිරින්දේ ශ්‍රී ධම්මානන්ද මහා නායක ස්ථවිර
බෞද්ධ මහා විහාරය
ක්වාලාලම්පූර්
මැලේසියාව

*ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පළවූ ප්‍රථම පොතෙන් උපුටා ගන්නා ලදි.*

# අනුග්‍රාහකත්වය

පී.ඒ. පොඩිසිංඤෝ උපාසක මහතා

පී.පී. එමලිස් හාමිනේ උපාසිකා මාතාව

බී.අයි. ධර්මලතා සොහොයුරිය

බී.පී. ධර්මබන්දු සොහොයුරා

# අනුග්‍රාහකත්වය

**"සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති."**

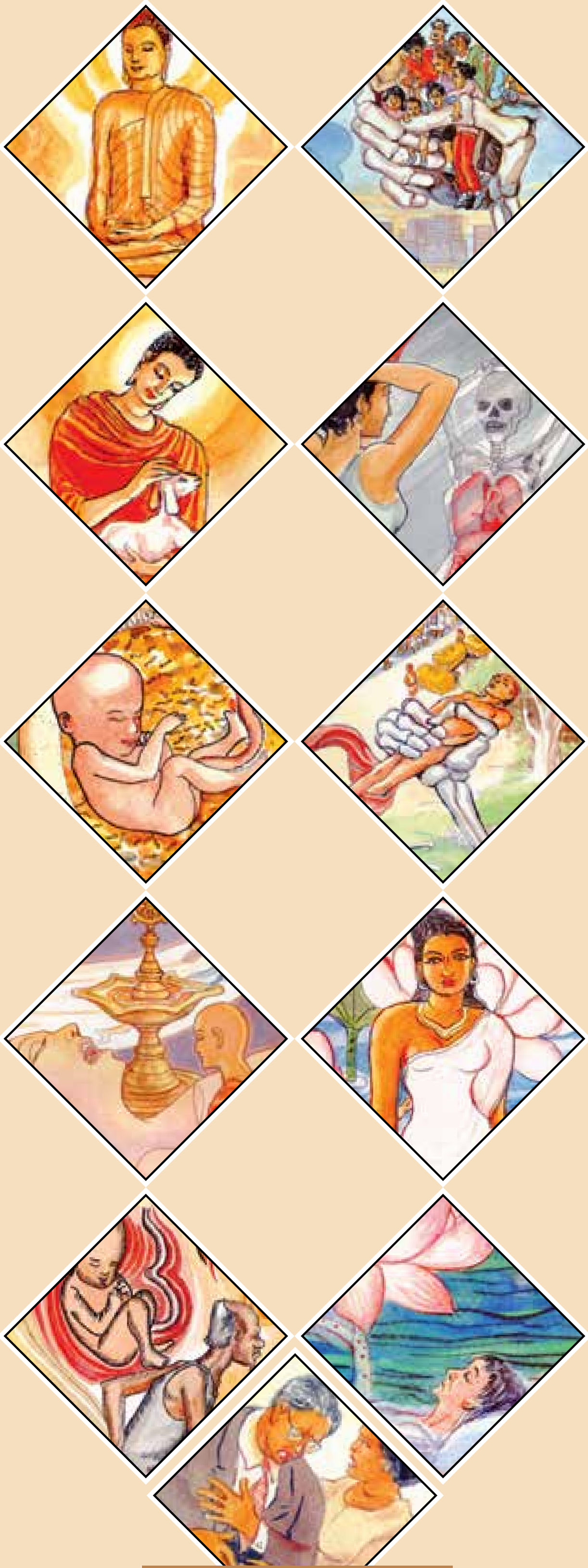
"ධර්ම දානය අන් හැම දානයකට වඩා උතුම්ය."

බී. ධර්මදාස පියාණන් සහ පී.ඒ. සොපායා ගුරුසිංහ මෑණියන්

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ දහමෙහි සනාතනිකත්වය පිළිබිඹු කරන
**''ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය''**
නැමති මෙම වටිනා ධර්ම ග්‍රන්ථය
පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක මහා ස්ථවිරයාණන් වහන්සේ,
පූජ්‍ය වේරගොඩ සුනන්දා භික්ෂුණිය, බී. ජේ. ධර්මලතා ඇතුලු පවුලේ
සැම, බී. රෝහණ ජයතිස්ස ඇතුලු පවුලේ සැම, බී. දයා සමරසිංහ,
බී. පුෂ්පානි ධර්මලතා ඇතුලු පවුලේ සැම, එල්. ඊ. මොහොට්ටි
සහ කේ. ඒ. ඉන්දුකා, ඇතුලු පවුලේ ඥාතීන් විසින්
පරලෝ සැපත් සියලුම නෑදෑ හිතමිතුරන්ට පින් පිණිස,
මුද්‍රණය කරවා, නොමිළයේ බෙදා හරින ලදි.
මෙයින් ජනිත වූ පුණ්‍ය සම්භාරයෙන් ඔවුන් සැමටම උතුම් වූ
අමාමහ නිවන් සුව ලැබේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

27. 11. 2018

# පටුන




1
**බුද්ධානුස්සතිය**
බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීමේ භාවනාව

27
**මෙත්තානුස්සති**
මෛත්‍රී භාවනාව

39
**අසුභානුස්සති**
ශරීරයේ පිළිකුල පිළිබඳ භාවනාව

53
**මරණානුස්සති**
මරණය මෙනෙහි කිරීමේ භාවනාව

69
**අට්ඨ මහා සංවේග වත්ථු**
සංවේග කරුණු අට

73
**සල්ල සුත්ත**
ශෝක හුල

115
**විජය සුත්ත**
මුළාවෙන් මිදීම හෙවත් විජයග්‍රහණය

145
**පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො**
ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම නුවණින් මෙනෙහි කිරීම

153
**ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං**
ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව පිළිබඳ භාවනාව

163
**ති-ලක්ඛණ**
ස්වභාව ධර්මයේ ලක්ෂණ ත්‍රය

177
**ලොක ධම්ම**
ලෞකික ස්වභාවය

# කාලාම සූත්‍ර

ඇසූ පමණින් යම් කිසිවක් විශ්වාස නො කරන්න.

පරපුරෙන් පරපුරට පැවතෙන හෙයින් සම්ප්‍රදායය මෙය යැයි
සිතා යම් කිසිවක් විශ්වාස නො කරන්න.

බොහෝ දෙනා විසින් පවසන නිසා හෝ ආරංචියෙන් දත් නිසා හෝ
යම් කිසිවක් විශ්වාස නො කරන්න.

ඔබ අදහන ආගමට අයත් ග්‍රන්ථයන්හි ලියා තිබෙන නිසාම
පමණක් හෝ යමක් විශ්වාස නො කරන්න.

ඔබගේ ආචාර්යවරුන් හෝ වැඩිහිටියන්ගේ හෝ වචනය නිසා පමණක්
විශ්වාස නො කරන්න.

එහෙත් නිරීක්ෂණයෙන් හා විශ්ලේෂණයෙන් පසුව යම් කිසිවක් තර්කයට,
න්‍යායට ගැළපෙන්නේ යැයි අවබෝධ වූ විට,
එමෙන්ම එය, සෑම දෙනාගේම යහපතට සහ සුවසෙතට තුඩු දෙන්නේ යැයි
ඔබට අවබෝධ වූ විට පමණක් යම් කිසිවක් පිළිගෙන එයට අනුව හැසිරෙන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ

අඞ්ගුත්තර නිකාය 1, 188-89. පී. ටී. එස්. සංස්කරණය

# බුද්ධානුස්සති

## බුදුගුණ

## මෙනෙහි කිරීමේ භාවනාව

**නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

**අරහං, සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාචරණ සම්පන්නො, සුගතො, ලොකවිදූ, අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දෙවමනුස්සානං, බුද්ධො, භගවා**

උන්වහන්සේ කෙලෙසුන් දුරු කළ සේක. උන්වහන්සේ කෙලෙස් සතුරන් වැනසූ සේක. සංසාර චක්‍රයේ ගරාදි ගලවා දැමූ සේක. උන්වහන්සේ පූජාවන්ට සුදුසු වූ සේක. උන්වහන්සේ රහසිනුදු පවු නොකරන සේක.

උන්වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන් සත්‍යාවබෝධය කළසේක. තම නුවණින් ම මනාව හැම දෙයක් ම දත් සේක.

උන්වහන්සේ විද්‍යා හා පසලොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වූ සේක.

උන්වහන්සේ ගමන් විලාසයෙන් යහපත් වූ සේක. එසේ ම විශිෂ්ට ස්ථානයකට සැපත් වූ සේක. උන්වහන්සේ නිවැරදිව ගමන් ගත් සේක.

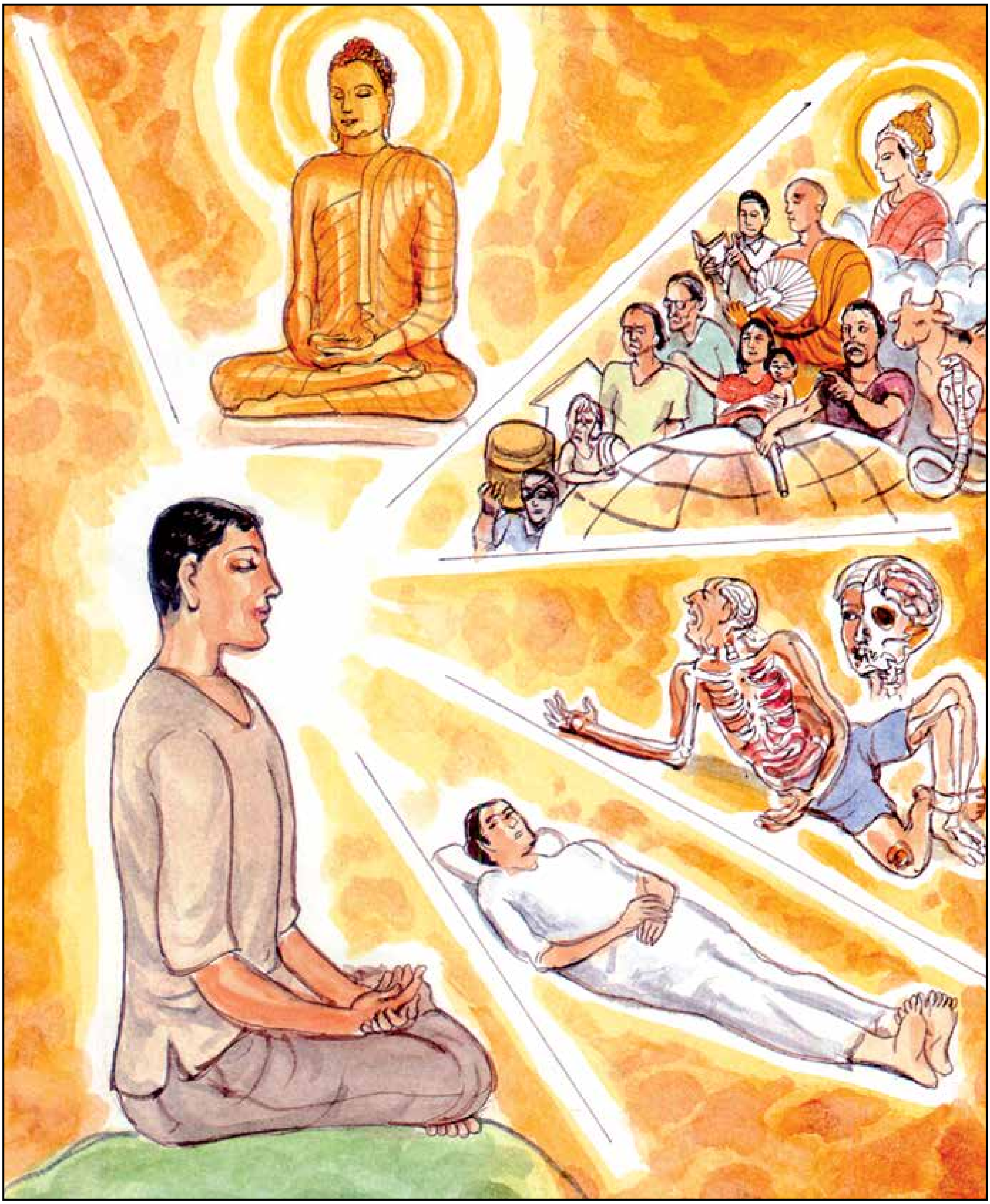
උන්වහන්සේ ලෝකයෙහි දතයුතු සියල්ල දත් සේක.

මිනිසුන් හික්මවා ඔවුන් යහමගට ගැනීමේ ශක්තියෙන් උන්වහන්සේ අසමසම වූ සේක.

දෙවියන් සහිත මිනිසුනට සදාචාර සහ ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණයෙහි අසමසම ශාස්තෘවරයා වූ සේක.

සොයා දැන ගතයුතු සියල්ල සොයා දැනගත් උන්වහන්සේ බුද්ධ නම් වූ සේක.

ශ්‍රේෂ්ඨතම ගුණ ධර්මයන් නිසා අන් සියලු දෙනාගේ වන්දන මානන පූජා ලැබීමේ භාග්‍යය ඇති උත්තමයා වූ උන්වහන්සේ භගවා නම් වූ සේක.



**බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච - අසුභං මරණස්සති**
**ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා - භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා**

සිල්වත් මහණ තෙමේ, බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවද, මෛත්‍රී භාවනාවද, අසුභ භාවනාවද, මරණානුස්මෘති භාවනාව ද, යන මේ ආරක්‍ෂා සතර වැඩිය යුතුයි.

# බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච

"සාර්ථක මගපෙන්වීම් අවශ්‍යවන්නවුන් සඳහා, බුදුදහමින් චතුරාරක්ඛා නමින් ආරක්ෂක ක්‍රම සතරක් හඳුන්වා දී තිබේ. මේවා හුදෙක් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කිරීමට යෝග්‍ය වූ විෂය මාතෘකා සතරෙකි. කෙනෙකුගේ ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණයේදී භාවනාව සඳහා යොදා ගතහැකි අරමුණු සමූහයකින් මේ සතර තෝරා ගැනීමෙන් බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රායෝගික විචක්ෂණ භාවය ඉතා උසස් අන්දමින් කියැවෙයි.

**බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච**
**අසුභං මරණස්සති**
**ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා**
**භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා**

**සීලවා භික්ඛු** - සිල්වත් මහණ
**බුද්ධානුස්සති** - බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව ද,
**මෙත්තා ච** - මෛත්‍රී භාවනාවද,
**අසුභං** - අසුභානුස්මෘති භාවනාවද,
**මරණස්සති** - මරණානුස්මෘති භාවනාව ද,
**ඉති** - යන
**ඉමා චතුරාරක්ඛා** - මේ ආරක්ෂා සතර,
**භාවෙය්‍ය** - වැඩිය යුතුය.

මෙම ගාථාව මගින් ආරක්ෂා භාවනා සතර, නම් කොට දැක්වෙන අතර ඒවා සිල්වත් භික්ෂුව විසින් වැඩිය යුතු බවට උපදෙස් දෙයි. විශේෂයෙන් මෙම ගාථාව භික්ෂූන් වහන්සේ අරමුණු කොට ඉදිරිපත් වූවකි. එහිදී භික්ෂුව සිල්වතෙකු වීම අවධාරණය වෙයි.

එකිනෙකට වෙනස් වූ භාවනාවට යෝග්‍ය වන භාවනා අරමුණු සතරක් මෙම චතුරාරක්ඛා නමින් හැඳින් වී ඇත.

චතුරාරක්ෂාවන්ගෙන් පළමුවැන්න බුද්ධානුස්සතියයි. සත්‍යාවබෝධය බලාපොරොත්තු වන භික්ෂුව බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ සමුදාය අරමුණු කොට ගෙන ඒවා සිහි කරමින් භාවනා වැඩීම මෙයින් අදහස් වෙයි.

චතුරාරක්ෂාවන්ගෙන් දෙවැන්න වන්නේ මෙත්තානුස්සතියයි. ලෝකයෙහි අප්‍රමාණ වූ සියළු සත්වයන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය වැඩීම මෙහි අරමුණයි. බොහෝ දෙනා විසින් භාවනාවට අරමුණු කර ගන්නා මෙය බෙහෙවින් ජනප්‍රිය භාවනාවකි.

චතුරාරක්ෂාවන්ගෙන් තුන් වැන්න අපගේ ශරීරයෙහි ඇති අපිරිසිදු කුණපයන් සිහි කරමින් ඒවා අරමුණු කොට භාවනා වැඩීමයි. ජීවිතය අපමණ වූ කුණපයන්ගෙන් පිරී පවතින්නකි. ඒවා අරමුණු කොට ගෙන භාවනාව මගින් සිත දියුණු කිරීමෙන් ජීවිතයේ යථාර්ථය වටහා ගෙන සත්‍යාවබොධය කිරීමට හැකි වෙයි.

චතුරාරක්ෂාවන්ගෙන් අවසාන භාවනා අරමුණ වන්නේ මරණානුස්සතියයි. ලෝකයෙහි හැම සත්වයකුට ම උරුම වූ මරණය සිහිපත් කර ගනිමින් එය අරමුණු කොට භාවනා කිරීම එයින් අදහස් වෙයි.

ජීවිතය සදාකාලික වශයෙන් සළකා නොමැරෙන මිනිසුන් සේ විවිධ පාප කර්මයන්හි යෙදෙමින් සසර දුක් වැඩි කර ගන්නා අයට ජීවිතයේ අනිත්‍යය වටහා ගෙන සත්‍යය අවබෝධ කොට සසර දුක් කෙළවර කර ගැනීමට මෙම මරණානුස්සති භාවනාව ද උපයෝගී වෙයි.

යථාර්ථය වටහාගෙන සසර දුක් දුරු කොට පරම සැපත වන නිවන අත්පත් කරගනු කැමති භික්ෂුව මෙම චතුරාරක්ෂාවන්ගෙන් තමන්ට ඉතාමත් සුදුසු භාවනා අරමුණක් තෝරා ගෙන සිත දියුණු කළ යුතු වෙයි. අරමුණ විස්තර වන වචන පද හෝ වැකි සිතෙන් මුමුණමින් කල් ගෙවීම නොව ඒවායේ අරුත් වටහාගෙන ඒ මත සිහිය යොදවා සිත එකග කර ගැනීමෙන් සිතේ පිරිසුදු බව ඇති කර ගැනීමට මෙම භාවනා බෙහෙවින් ම උපකාරී වෙයි.

පිරිසුදු වූ සිතෙන් යථාර්ථය හෙවත් සත්‍යය දැකිය හැකිය. මෙම ගාථාවෙහි චතුරාරක්ෂා භාවනාව වඩන භික්ෂුව සිල්වත් භික්ෂුව (සීලවා භික්ඛු) වශයෙන් විශේෂණය කොට දක්වයි.

සීල යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ සදාචාර සම්පන්න බවයි. සදාචාරය සිත හා එහි සිතිවිලි පදනම් කොට ගෙන ඇත. චේතනාත්මකව සිතෙහි පහළ වන අදහස් කායික ක්‍රියා මගින් හෝ වචන මගින් ප්‍රකාශයට පැමිණෙයි. එසේ මනස මුල් කොට ඇති වන, කය හා වචනය සංවර වන ක්‍රියා සීලය යනුවෙන් හැඳින්වෙයි.

**අනන්ත විත්ථාර ගුණං - ගුණතොනුස්සරං මුනිං**
**භාවෙය්‍ය බුද්ධිමා භික්ඛු - බුද්ධානුස්සතිමාදිතො**

නුවණැති මහණ තෙමේ අනන්ත වූ පැතුරුණු ගුණ ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුණ අනුව සිහිකර බලමින් මුල සිටම බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

# අනන්ත විත්ථාරගුණං

"බුදුරජාණන් වහන්සේ බෞද්ධයන්ට සිත එකඟ කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය භාවනා නිමිත්තකි. උන් වහන්සේගේ ජීවිතය බෞද්ධ ජීවන පිළිවෙතේ පරමාදර්ශයයි. බුදුදහම මානව වර්ගයා හමුවෙහි තැබූ පරමාදර්ශය වූ කලි අතිශයින් ම පූර්ණත්වයට පත් වූ බුද්ධත්වයයි".

**අනන්ත විත්ථාරගුණං**
**ගුණතොනුස්සරං මුනිං**
**භාවෙය්‍ය බුද්ධිමා භික්ඛු**
**බුද්ධානුස්සතිමාදිතො**

**බුද්ධිමා භික්ඛු** - නුවණැති මහණ තෙමේ
**අනන්ත විත්ථාර ගුණං** - අනන්ත වූ පැතුරුණු ගුණ ඇති,
**මුනිං** - බුදුන්
**ගුණතො** - ගුණ අනුව,
**අනුස්සරං** - සිහිකර බලමින්,
**ආදිතො** - මුලින්ම හෙවත් මුල සිටම,
**බුද්ධානුස්සතිං** - බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව,
**භාවෙය්‍ය** - වැඩිය යුතුය.

චතුරාරක්‍ෂා භාවනා ප්‍රගුණ කිරීම අරඹන බුද්ධිමත් භික්‍ෂුව ආරම්භයේදී ම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අපරිමිත ලෙස පැතිරී ඇති ගුණ සමුදාය මෙනෙහි කරමින් භාවනාව වැඩිය යුතු බව මෙම ගාථාවෙන් පැහැදිලි කරයි.

මෙහිදී බුදුන්වහන්සේ විවරණය වී ඇත්තේ සීමාරහිතව පැතුරුණු ගුණ සම්භාරයක් ඇති මුනිවරයා ලෙසය. ආරක්‍ෂා භාවනා සතරෙන් පළමු වැන්න වූ බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රථම භාවනාව ලෙස භාවනානුයෝගී වීමට බලාපොරොත්තු වන බුද්ධිමත් භික්‍ෂුව විසින් සැළකිය යුතු බව ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් පැවසී ඇත.

බුදුන්වහන්සේගේ ගුණ සම්භාරය අනන්ත හෙවත් සීමා රහිත බව ප්‍රකාශ කෙරෙයි. උන් වහන්සේගේ ගුණ කදම්භය කෙතෙක්දැයි කිවහොත් තවත් එබඳු ම වූ අනන්ත ගුණ සපිරි බුදුවරයකුට හැර අන් කිසිවකුට පැවසිය නොහැකැයි කියවෙයි.

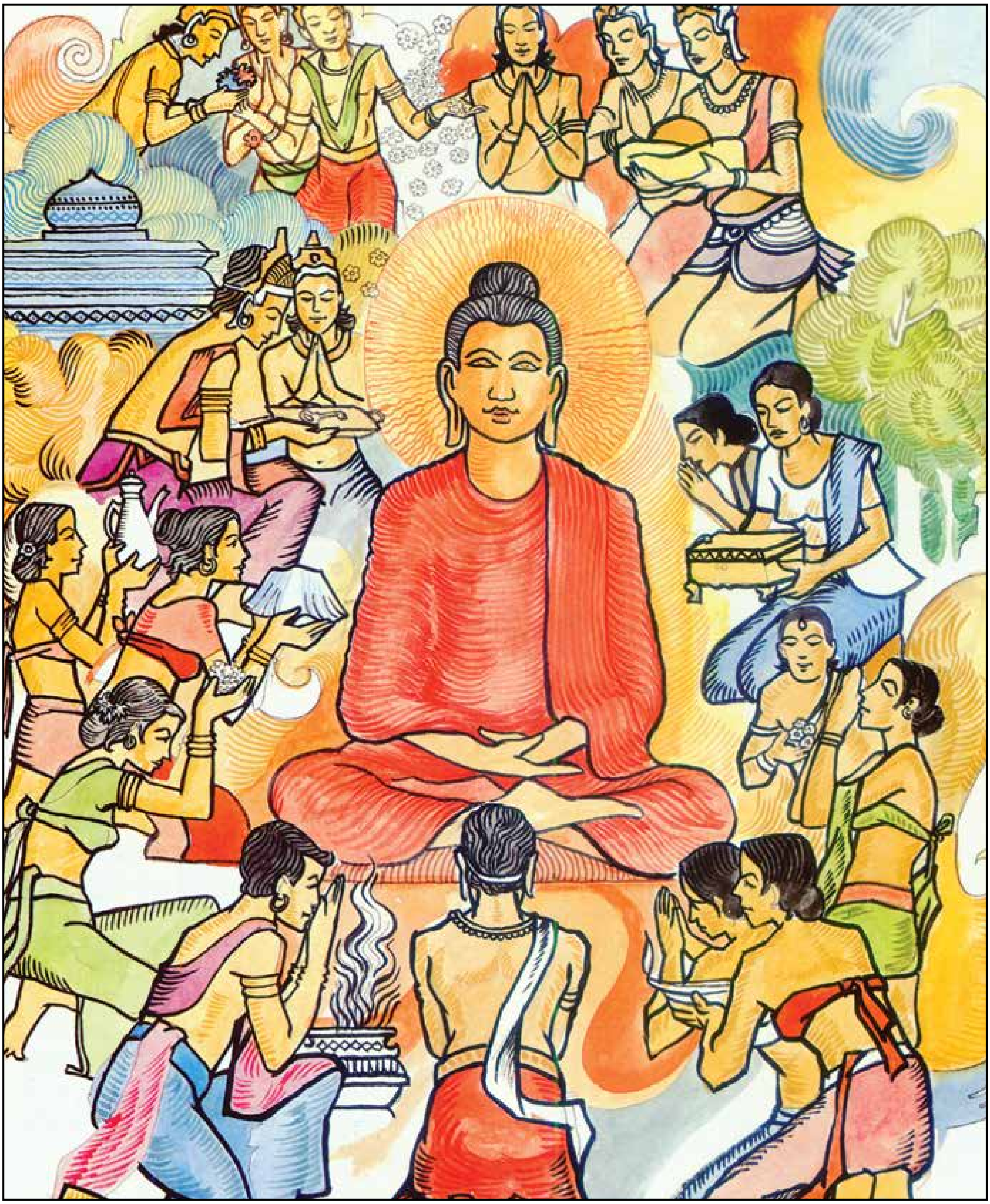
බුදුන්වහන්සේගේ අපරිමිත වූ හා අසීමිත වූ ගුණයන් සිහිපත් කරමින් භාවනාව අරඹන බුද්ධිමත් භික්‍ෂුව ඒ සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම සිතෙහි බුදුගුණ මත ඇති කෙරෙන මානසික ඒකාග්‍රතාව ඉක්මන් වීමට හේතුවක් වෙයි. නිශ්ශබ්ද, සාමකාමී, සන්සුන්, විවේකී ස්ථාන මේ සඳහා සුදුසුම තැන් ලෙස බුදුන්වහන්සේගේ සූත්‍ර ධර්මයන්හි දැක්වී තිබේ. විශේෂයෙන් නම් වශයෙන් දක්වා ඇති තැන් ගතහොත් ආරණ්‍ය (වනාන්තර), රුක්ඛමූල (ගස්යට), සුසානභූමි (සොහොන් බිම්), වනපත්ථ (වන ලැහැබ්), පබ්භාර (කඳුපාමුල), ගිරිගුහා (ගල්ගුහා), සුඤ්ඤාගාර (පාලු ගෙවල්) ආදිය දැක්විය හැකිය. මෙසේ භාවනාවට එළඹෙන භික්‍ෂුව අනන්ත වූ බුදුගුණයන්ගෙන් ඇතැම් සුවිශේෂී වූ ගුණ මෙම භාවනාවේදී සිහියට නගා ගතයුතු වෙයි.

බුද්ධගුණ අතුරෙන් නව අරහාදී බුදුගුණවලට විශේෂත්වයක් හිමි වෙයි. කෙලෙස් සතුරන් මුලිනුපුටා දැමීම, සියල්ල තම නුවණින් තත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කිරීම, විද්‍යාවන්ගෙන් හා චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වීම, යහපත් ගමන් ඇති බව, ලෝකය පිළිබඳ සියල්ල දැනීම, අවිනීත වූ පුද්ගලයන් දමනයෙහි අග්‍ර වීම, දෙව් මිනිසුන්ගේ ශාස්තෘවරයා වීම යන කරුණු එම නවගුණ අතරට එක් වෙයි.

භාවනානුයෝගී භික්‍ෂුවට එම බුද්ධගුණයන්හි අගය වටහා ගෙන ඒවා භාවනාවට යොමු කර ගැනීමෙන් සිතේ ඒකාග්‍රතාව ඇති කර ගත හැකි වෙයි. අනන්ත ලෙස ව්‍යාප්තිමත්ව ඇති බුදුගුණ සියල්ල භාවනානුයෝගියකුට අරමුණු කරගත නොහැකි වුවත් කිසියම් ප්‍රමාණයකින් ඒවා අරමුණු වශයෙන් ගත හැකිය.

ඉහත දක්වන ලද ගාථා ධර්මයෙන් භාවනානුයෝගීන්ට දෙන උපදේශය වන්නේ චතුරාරක්‍ෂාවන්ගෙන් බුද්ධානුස්සතිය ප්‍රථමයෙන් භාවනා අරමුණ සඳහා යොදා ගන්නා ලෙසයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව සහිත බුද්ධිමත් භික්‍ෂූන් වහන්සේට ඉක්මණින් සිත එකඟ කරගැනීමේ පහසු මාර්ගයක් වශයෙන් බුද්ධානුස්සතිය උපයෝගී කරගත හැකි වීම එයට හේතුවයි.



**සවාසනෙ කිලෙසෙ සො - එකො සබ්බෙ නිඝාතිය**
**අහූ සුසුද්ධ සන්තානො - පූජානඤ්ච සදාරහො**

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ තනිවම වාසනා හෙවත් පෙර සිට ආ කෙලෙස් පුරුදුකම් සහිත වූ සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීන කොට (වනසා දමා) අතිශයින් පිරිසිදු සිත් ඇත්තෙක් වූ සේක. හැම කල්හීම පුද පූජාවන් ලැබීමට ද සුදුස්සෙක් වූ සේක.

# සවාසනෙ කිලෙසෙ සො

"(බුද්ධානුස්සති භාවනාවට එළඹෙන භික්ෂුව පළමුව මෙසේ සිහිපත් කළ යුතුය.) බුදු රජාණන් වහන්සේ කෙලෙස් නැසූ හෙයින් ද, සතුරන් දුරු කළ හෙයින් ද, සංසාර චක්‍රයෙහි අර සිඳ දැමූ හෙයින් ද, සියලු පූජාවන් ලැබීමට යෝග්‍ය වූ හෙයින් ද, රහසින් හෝ පවක් නොකරන හෙයින් ද අරහත් නම් වන සේක."

**සවාසනෙ කිලෙසෙ සො**
**එකො සබ්බෙ නිඝාතිය**
**අහූ සුසුද්ධ සන්තානො**
**පූජානඤ්ච සදාරහො**

**සො** - ඒ බුදුරජතෙමේ,
**එකො** - තනිවම,
**සවාසනෙ** - වාසනා හෙවත් පෙර සිට ආ කෙලෙස් පුරුදු කම් සහිත වූ,
**සබ්බෙ කිලෙසෙ** - සියළු කෙලෙස්,
**නිඝාතිය** - ප්‍රහීණ කොට (වනසා දමා),
**සුසුද්ධ සන්තානො** - අතිශයින් පිරිසිදු සිත් ඇත්තෙක්,
**අහූ** - වූ සේක,
**සදා** - හැම කල්හි,
**පූජානං ච** - පුද පූජාවන් ලැබීමට ද,
**අරහො** - සුදුස්සෙක් වූ සේක.

සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ වාසනා සහිත සියලු කෙලෙසුන් මුලිනුපුටා දැමූ සේක. උන්වහන්සේ මෙම තත්වයට පත් වූයේ බාහිර කිසිවකුගේ උදව්වක් උපකාරයක් නොමැතිව තමන් වහන්සේගේ ම අප්‍රතිහත ධෛර්යයෙන් හා ශක්තියෙනි.

නිර්වාණගාමී මාර්ගය සඳහා වූ ඥානය උන්වහන්සේ අවබෝධ කළහ. උන්වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන් ම කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමූ නිසා උන්වහන්සේගේ මනස අතිශයින් ම පාරිසුද්ධත්වයට පත් විය. මේ නිසා ම උන්වහන්සේ මිනිසුන් හා දෙවියන් සහිත කවර කෙනකුන් විසින් හෝ ශ්‍රද්ධාභක්තියෙන් පූජා කරන පුදපූජා පිළිගැනීමට අතිශයින් ම සුදුසු පුද්ගලයා වූ සේක. අරහං යන විශේෂණ පදයෙන් සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ හැඳින්වෙන්නේ කරුණු කිහිපයක් නිසායි. පළමුව උන්වහන්සේ අරහං යන පදයෙන් නම් කරනු ලබන්නේ උන්වහන්සේ විසින් සම්බුද්ධත්වයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ සතුරන් ලෙසින් හැඳින්වෙන කෙලෙස් සතුරන් මනසින් සිඳ බිඳ දැමූ හෙයිනි. අතරක් නැතිව සංසරණය වන සංසාර චක්‍රයෙහි අර හෙවත් ගරාදි සිඳ බිඳ දමා සසර ගමන නවතා දැමූ හෙයින් ද උන්වහන්සේට අරහං යන ගුණපදය යෙදෙයි. එසේ ම දෙව් මිනිසුන් සහිත ලෝකයාගෙන් ලැබෙන සත්කාර සම්මාන ගරුබුහුමන් හා පුදපූජා ලැබීමට ද උන්වහන්සේ යෝග්‍යත්වයට පත් වූ හෙයින් ද උන්වහන්සේට අරහං යනුවෙන් කියනු ලැබේ. බුදු රජාණන් වහන්සේ කිසිවිටෙක රහසින් හෝ ඉතා සුලු වූද වරදක්වත් කරනු තබා එබඳු සිතිවිල්ලක්වත් උන්වහන්සේගේ සිතෙහි පහළ නොවෙයි. ඒ කාරණයෙන් ද උන්වහන්සේ අරහං නම් වන සේක.ප්‍රධාන වශයෙන් කෙලෙස් නැසූ බැවින් අරහං නමැති විශේෂණයේ ඇති යෝග්‍යත්වය බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයෙහි අවස්ථා කිහිපයකදීම ඔප්පු කොට දක්වා තිබේ.සම්බුද්ධත්වයට පත්ව නොබෝ වේලාවකින් මාර දූවරුන් තිදෙනා උන්වහන්සේ කාමයෙන් පෙළඹවීමට විවිධ උපායයන් යොදමින් උත්සාහ කළ ද උන්වහන්සේ ඒ කිසිවකින් පොළඹා ලන්නට අසමත් වූහ. ඒ උන්වහන්සේ සියලු කෙලෙස් මුලිනුපුටා දමා ඇති බැවිනි. එසේම උන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ ධර්මය නොඉවසූ ඇතැම් මහණ බමුණෝ නොයෙක් ලෙසින් උන්වහන්සේට ආක්‍රෝෂ පරිභව කළහ. එනමුදු උන්වහන්සේ ඒ කිසිවකින් නොසැලුණු සේක. පුදපූජාවන්ට සුදුසු වූ බැවින් ද බුදුන් වහන්සේ අරහං නමින් සැළකෙන බව ඉහත සඳහන් කෙරිණ. කරුණු පහක් නිසා දෙව්බඹුන් හා මිනිසුන් සහිත ලෝකයා තමන්ට පුදපූජා පවත්වන බව උන්වහන්සේ වහන්සේ විසින් ම පැහැදිලි කොට තිබේ. ඒ කරුණු පහ මෙසේය.

1. බුදුන්වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨ ආධ්‍යාත්මික ගුණ සමුදායකින් සමන්විත වූ සේක.
2. උන්වහන්සේ තමන් විසින් ම ශ්‍රාවකයන්ගේ අවශ්‍යතා දැන ගෙන ඔවුනට කරුණු පැහැදිලි කර දෙන සේක.
3. බුදුන්වහන්සේගේ ප්‍රඥා මහිමයට ගරු කරන ශ්‍රාවකයෝ උන්වහන්සේගෙන් ම ආධ්‍යාත්මික උපදෙස් ලබා ගැනීමට ප්‍රිය කරති.
4. බුදුන්වහන්සේ වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලබන කවරම ප්‍රශ්නයකට වුව ද උන්වහන්සේ විශාරදව පිළිතුරු සපයති.
5. ශ්‍රාවකයෝ නිබඳව ම බුදුන්වහන්සේගෙන් අවවාදානුශාසනා ලබති. එසේ අවවාද අනුශාසනා ලබන ශ්‍රාවකයෝ හැම දෙනෙක් ම උන්වහන්සේට ගරුබුහුමන් පවත්වති.

**සබ්බකාල ගතෙ ධම්මෙ - සබ්බෙ සම්මා සයං මුනි**
**සබ්බාකාරෙන බුජ්ඣිත්වා - එකො සබ්බඤ්ඤුතං ගතො**

බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන් කාලයටම අයත් වූ සියලු ධර්ම කරුණු, මනාව, නිතරම, හැම අයුරින්ම, අවබෝධ කොට එකලාව (දෙවැන්නෙකුගේ සහයක් නැතිව), බුදු බවට පැමිණි සේක.

# සබ්බකාල ගතෙ ධම්මෙ

''බමුණ, මම දතයුතු සියල්ල දත්තෙමි. දියුණු කළයුතු සියල්ල දියුණු කළෙමි. අත්හළයුතු සියල්ල අත් හළෙමි. එබැවින් මම සම්මා සම්බුද්ධ නම් වෙමි.''
බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධයයි පවසනුයේ උන්වහන්සේ හැම දෙයක්ම මැනවින් (සම්මා) තම නුවණින් ම (සයං) සොයා දැනගත් බැවිනි.

**සබ්බකාල ගතෙ ධම්මෙ**
**සබ්බෙ සම්මා සයං මුනි**
**සබ්බාකාරෙන භුජ්ඣිත්වා**
**එකො සබ්බඤ්ඤුතං ගතො**

**මුනි** - බුදු රජතෙමේ,
**සබ්බකාල ගතෙ** - තුන්කාලයට අයත් වූ සියළු,
**ධම්මෙ** - ධර්‍ම (කරුණු),
**සම්මා** - මනාව,
**සයං** - තමා විසින් ම,
**සබ්බාකාරෙන** - හැම ආකාරයකින් ම,
**භුජ්ඣිත්වා** - අවබෝධ කොට,
**එකො** - එකලා ව (දෙවැන්නෙකුගේ සහායක් නොමැතිව),
**සබ්බඤ්ඤුතං** - බුදුබවට,
**ගතො** - පැමිණි සේක.

ශ්‍රේෂ්ඨතම මුනිවරයා වන බුදු රජාණන් වහන්සේ අතීත වර්තමාන අනාගත යන සියලු කාලයන්ට සම්බන්ධ සියලු ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය සර්වාකාරයෙන් හා තත්වාකාරයෙන් මනාව වටහාගත් සේක.

එහිදී උන්වහන්සේට සත්‍යාවබෝධය කිරීම සඳහා බාහිර කිසිවකුගේ පිහිටාධාරයක් නොලැබිණ. ස්වකීය උත්සාහයෙන් ලබා ගත් ප්‍රඥාවෙන්ම සියලු ධර්මයන් අවබෝධ කර ගත් සේක. මේ ආකාරයෙන් උන්වහන්සේ සියලු ධර්මයන් දත් සර්වඥතා ඥානයට පත් වූහ.

කවර පුද්ගලයකු විසින් හෝ සර්වඥතා ඥානයට පත්වීම බෙහෙවින් ම දුෂ්කර වූත් දුර්ලභ වූත් සිද්ධියකි.

එය සංසාරයෙහි අතිදීර්ඝ කාලයක් පාරමිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ලබා ගතයුතු ශ්‍රේෂ්ඨතම පදවියයි. මෙම තත්වය හෙවත් බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරමින් බෝධිසත්වයකු වන පුද්ගලයා එම තත්වය ස්ථිර වශයෙන් ලබා ගැනීම සඳහා කරුණු අටක් සම්පූර්ණ කළ යුතු වෙයි.

ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ එසේ බුද්ධත්වයට පත්වූයේ අති දීර්ඝ කාලයක සිට බුද්ධත්වය සඳහා අවශ්‍ය පාරමිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් අනතුරුවය.

බුද්ධත්වයට පත්වීමේ අදහස උන්වහන්සේ තුළ මුලින් ම පහළ වූයේ දීර්ඝ කාලයකට පෙර භවයකදී, තම මව සමග මුහුදෙහි රුවල් නැවකින් ගමන් කරමින් සිටියදී සුළඟට නැව පෙරලී ගිය ද, මව උරහිසෙහි තබා ගෙන ගොඩබිමට පිහිනා මවගේ ජීවිතය ආරක්‍ෂා කරදීමෙන් අනතුරුවය.

තම ජීවිතය බේරාදුන් පුතුට බුදුබවම අත් වේවායි මව කළ ප්‍රාර්ථනය ඇසීමෙන් පසු බුදුවීමේ අධිෂ්ඨානය උන්වහන්සේ තුළ ජනිත විය. එතැන් සිට තවත් දීර්ඝ කාලයකින් අනතුරුව දීපංකර බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතින් බුදුවීමේ පළමු නියත විවරණය ලබා ගැනීමට උන්වහන්සේ සමත් වූහ.

සම්මා සම්බුද්ධත්වය නම් වූ මෙම අතිශ්‍රේෂ්ඨ පදවිය ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් එය මුල් වරට හෙළි කරන ලද්දේ තම ප්‍රථම ධර්ම දේශනය සඳහා ගයාවේ සිට බරණැස බලා යන අතර මගදී හමු වූ උපක නම් වූ ආජීවකයකුටය.

මජ්ඣිම නිකායෙහි 'අරිය පරියෙසන' සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන අන්දමට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම තමන් ලබා ඇති තත්වය විස්තර කොට ඇත්තේ මෙසේය.

''මම සියලු කෙලෙසුන් මැඩ පැවැත්තුවෙමි. මම සියල්ල දත්තේ වෙමි. මම කිසිතැනක ඇලුම් ඇත්තේ නොවෙමි. කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමීමි. විමුක්තිය අත්පත් කළෙමි. එබඳු වූ මම කවරකු නම් මගේ ආචාර්යවරයායයි නම් කරම්ද?''

**විපස්සනාදි විජ්ජාහි - සීලාදි චරණෙහි ච**
**සුසමිද්ධෙහි සම්පන්නො - ගගනාහෙහි නායකො**

තුන් ලොවටම නායක වූ ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ, මනාව සමෘද්ධිමත් බවට පැමිණ ගුවන් තලය වැනි වූ අහස මෙන් සීමා රහිත විශාලත්වයට පැමිණියා වූ විදර්ශනා ඥානය ආදී අට වැදැරුම් විද්‍යාවන් ගෙන්ද, සීලය ආදී පසලොස් චරණ ධර්ම වලින්ද යුක්ත වන සේක.

# විපස්සනාදි විජ්ජාහි

''බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි දෘෂ්ටියකින් හා සදාචාරවත් සුචරිතයෙන් සමන්විත වූ සේක. විජ්ජාචරණ සම්පන්නො - විජ්ජාහි චරණෙන ච සම්පන්නො මෙහි පැහැදිලි දෘෂ්ටිය හෙවත් විද්‍යාව සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන විට 'භයභෙරව සූත්‍රයට' අනුව ත්‍රිවිධ විද්‍යාවක් වෙයි. 'අම්බට්ඨ සූත්‍රයට' අනුව අට වැදෑරුම් විද්‍යාවක් ද වෙයි.”

**විපස්සනාදි විජ්ජාහි**
**සීලාදි චරණෙහි ච**
**සුසමිද්ධෙහි සම්පන්නො**
**ගගනාභෙහි නායකො**

**නායකො** - තුන්ලොවට නායක වූ ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ,
**සුසමිද්ධෙහි** - මනාව සමෘද්ධිත් බවට පැමිණි,
**ගගනාභෙහි** - ගුවන් තලය වැනි වූ (අහස මෙන් සීමා රහිත විශාලත්වයට පැමිණියා වූ),
**විපස්සනාදි**
**විජ්ජාහි** - විදශීනා ඥානය ආදී අටවැදෑරුම් විද්‍යාවන්ගෙන්ද,
**සීලාදි චරණෙහි ච** - ශීලය ආදී පසළොස් චරණ ධම්ම වලින් ද,
**සම්පන්නො** - යුක්ත වන සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙව්මිනිසුන්ගේ ආධ්‍යාත්මික ආචාර්යවරයා වූ සේක. උන්වහන්සේ එම තත්වයට පත් වීමට සුදුසු පරිද්දෙන් විදර්ශනා ඥානය ඇතුළත් කොට ඇති අෂ්ට විද්‍යාවන්ගෙන් ද අධි සීලාදී පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වන සේක. බුදුන්වහන්සේ විසින් අත්පත් කරගත් ඥානයෙහි මූලික කාර්යය වූයේ අවිද්‍යා අන්ධකාරය නැති කිරීමයි. උන්වහන්සේගේ අතිවිශිෂ්ට වූ ලෝකෝත්තර ඥානය තෙවිජ්ජා හෙවත් ත්‍රිවිද්‍යා නමින් ප්‍රධාන වර්ග තුනකට බෙදා දැක් වී ඇත.

එම ත්‍රිවිද්‍යාව නම්
**පුබ්බෙනිවාසානුස්සති** - අතීත උත්පත්තීන්ගේ ස්වභාවය දැන ගැනීමේ නුවණ
**දිබ්බචක්ඛු** - දිවැස හෙවත් ඉතා දුරෙහි පවතින දෙයක වුවද ස්වභාවය දැකගැනීමේ නුවණ
**ආසවක්ඛය** - සියලු කෙලෙසුන් නැසූ බව දැන ගැනීමේ නුවණ

වෙනත් වර්ග කිරීම් අනුව බුදුන් වහන්සේ ලබා ගත් ඥානය අට වැදෑරුම් කොට ද දැක්වෙයි. මෙහිදී ඡළභිඤ්ඤා නමින් ගැනෙන අභිඥා සයත් විපස්සනා ඤාණය සහ මනොමය ඉද්ධි ඤාණයත් එක් කොට ගැනෙයි. මෙම ඥානයන් ලබා ගැනීමේදී අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන්නේ චරණ නමින් සැළකෙන සදාචාර ගුණධර්මයන්ගෙන් යුක්ත පැවැත්මයි. පසළොස් වැදෑරුම් වූ මෙම චරණ ධර්ම ද බුදුන්වහන්සේ තුළ විද්‍යමාන විය. අෂ්ටවිද්‍යා නමින් බුදුන්වහන්සේ තුළ පැවැති ඥානප්‍රභෙද අට පහත සඳහන් වෙයි.

**පළමුවැන්න** සියළු ප්‍රපංචයන්හි අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම ලක්ෂණ තත්වාකාරයෙන් දැකීමේ ඥානය වූ විපස්සනා ඤාණයයි.

**දෙවැන්න** විවිධාකාරයෙන් මනොමය වශයෙන් යම් යම් දෙය මවා පෑමට හැකි මනොමය ඉද්ධි ඤාණයයි.

**තෙවැන්න** විවිධ සෘද්ධිප්‍රාතිහාර්ය පෑමට හැකියාව ලබා දෙන ඉද්ධිවිධ ඤාණයයි.

**සිවුවැන්න** පියවි කණින් ඇසිය නොහැකි ඉතාමත් දුරින් ඇති දෙව්මිනිසුන්ගේ ශබ්දයන් පවා ඇසීමට හැකියාව ඇති කරවන දිබ්බසොත ඤාණයයි.

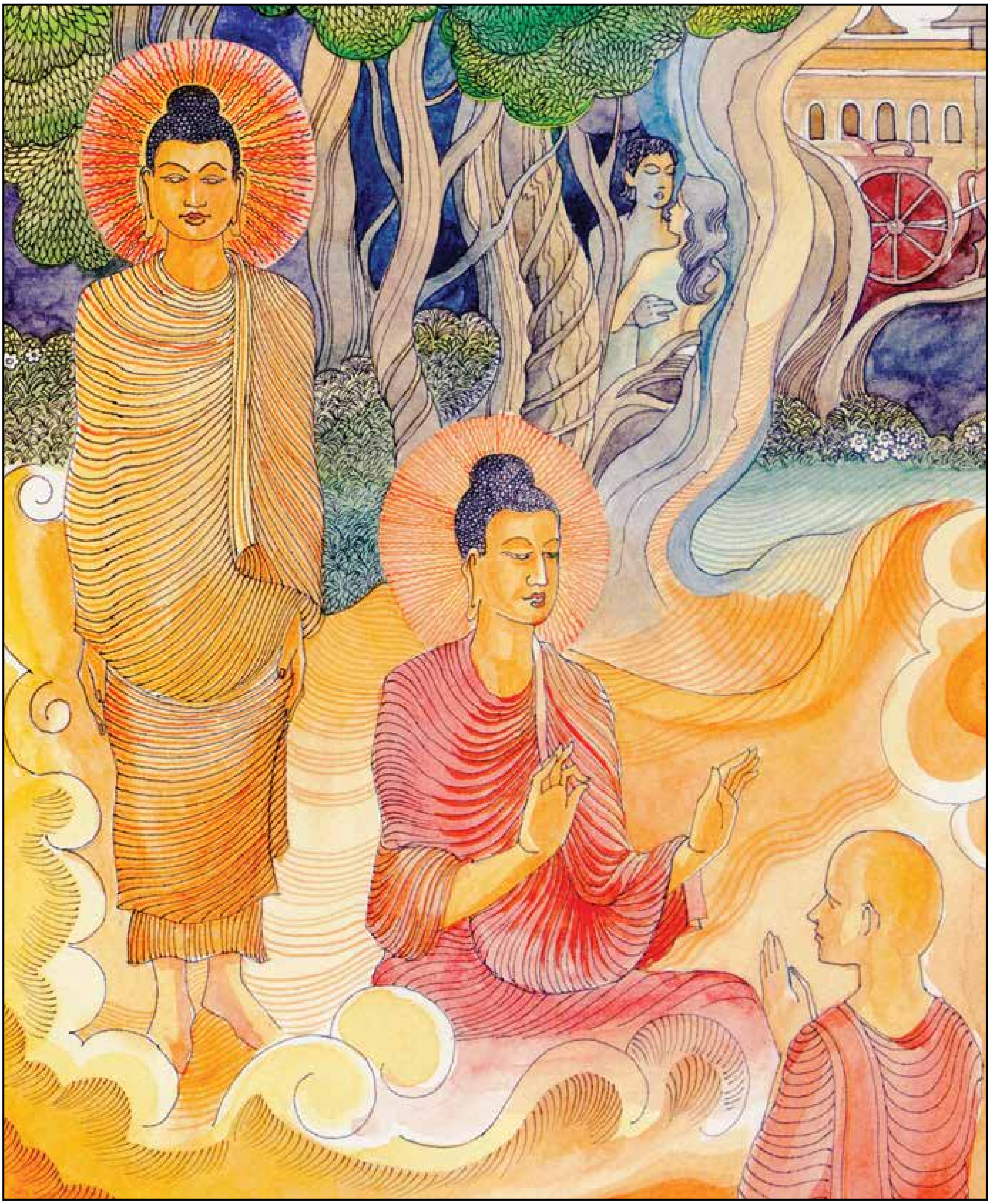
**පස්වැන්න** අනෙක් අයගේ සිත් හැසිරෙන ආකාරය දැනීමේ හැකියාව ඇති කරවන පරචිත්තවිජානන ඤාණයයි.

**සය වැන්න** අතීත භවයන්හි පුද්ගලයන් ජීවත් වූ ආකාරය දැකීමට හැකි වන පුබ්බෙනිවාසානුස්සති ඤාණයයි.

**සත්වැන්න** සත්වයන් තම තමන්ගේ කර්මානුරූපව ඒ ඒ භවයන්හි ඉපදෙන හා මියයන ආකාරය දැකීමට හැකි වන චුතූපපාත ඤාණයයි.

**අටවැන්න** සියලු ක්ලෙශ ධර්ම සිතෙන් මුලිනුපුටා හළ බව දැනීමට හැකි වන ආසවක්ඛය ඤාණයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු දේ අවබෝධ කළ තැනැත්තා යන අර්ථයෙන් සම්මා සම්බුද්ධයයි පැවසෙන්නේ හුදෙක් තමන් විසින්ම සියලු ඥානයන් අවබෝධ කළ නිසාම පමණක් නොව තමන් අවබෝධ කළ දැනුම අන් අයට ද ප්‍රකාශ කිරීමට ද උන්වහන්සේට හැකියාව පැවති බැවිනි.



**සම්මා ගතො සුභං ඨානං - අමොඝවචනො ච සො**
**තිවිධස්සාපි ලොකස්ස - ඤාතා නිරවසෙසතො**

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ යහපත් වූ තැනට (නිවනට) මනාව ගිය සේක.
(නිවන අවබෝධ කළ සේක.) හිස් වචන නොකියන්නෙක් ද වන සේක. කාම, රූප, අරූප,
යනුවෙන් තෙවැදෑරුම් වූ ලෝකයන් ද සම්පූර්ණයෙන් දත් සේක. (නිරවශේෂයෙන්)

# සම්මා ගතො සුභං ඨානං

ශෝභන ගමන් විලාසයක් (සොභන ගමන) ඇති හෙයින් ද, සුන්දර ස්ථානයකට ගිය හෙයින් ද (සුන්දරං ඨානං ගතත්තා), මනාව නිවැරදිව ගිය හෙයින් ද (සම්මා ගතත්තා), මනාව නිවැරදිව ප්‍රකාශකරන හෙයින් ද, බුදුරජාණන් වහන්සේ සුගත නම් වූ සේක.

**සම්මා ගතො සුභං ඨානං**
**අමොඝවචනො ච සො**
**තිවිධස්සාපි ලොකස්ස**
**ඤාතා නිරවසෙසතො**

**සො** - ඒ බුදුහු,
**සුභං** - යහපත් වූ,
**ඨානං** - තැනට (නිවනට),
**සම්මා** - මනාව,
**ගතො** - ගිය සේක (නිවන අවබෝධ කළ සේක යනු අදහසයි),
**අමොඝවචනො ච** - හිස් වචන නොකියන්නේ ද වන සේක,
**තිවිධස්ස** - (කාම, රූප, අරූප යන) තෙවැදෑරුම් වූ,
**ලොකස්ස අපි** - ලෝකය ද,
**නිරවසෙසතො** - නිරවශේෂයෙන් හෙවත් සම්පූර්ණ යෙන්,
**ඤාතා** - දත් සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වය නමැති අතිශ්‍රේෂ්ඨ පදවියට පත් වූයේ අතිවිශිෂ්ට ආකාරයෙනි. උන්වහන්සේගේ හැම වචනයක් ම මනාව පවසන ලද්දේ වෙයි. ඒ හැම වචනයක් ම මනොඥය. සුන්දරය. අර්ථපූර්ණය. උන්වහන්සේ හැඳින්වීමට සුගතො යන පදය යෙදෙයි. උන්වහන්සේ මනස ශරීරය හා භෞතිකය යනුවෙන් බෙදා දැක්විය හැකි ලෝකයේ ස්වභාවය විනිවිද දත් සේක. සාහිත්‍යක අර්ථයෙන් ගත් විට උන්වහන්සේට සිත්ගන්නාසුලු ගමන් විලාසයක් විය.

උන්වහන්සේගේ ගමන බෙහෙවින් මනස්කාන්ත වන බැවින් උන්වහන්සේ සුගත නම් වූ සේක.

ආධ්‍යාත්මික අර්ථයෙන් ගත් විට උන්වහන්සේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි පළමුව ගමන් ගත් උත්තමයා වූහ. උන්වහන්සේගේ සිත්කලු වූත් විනීත වූත් ගමන් විලාසය බ්‍රහ්මායු සූත්‍රයේදී මනාව විස්තර වී තිබේ. මෙම සූත්‍රයට අනුව උන්වහන්සේගේ පියවර ඉතා දික් වූයේ හෝ ඉතා කෙටි වූයේ හෝ නොවේ. උන්වහන්සේගේ සක්මන මධ්‍යම ප්‍රමාණ වෙයි. එය ඉතා ඉක්මන් වූයේ හෝ ඉතා ලැසි වූයේ නොවේ. උන්වහන්සේගේ ගමන් විලාසය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් සූත්‍රයෙහි දැක්වෙයි. උන්වහන්සේගේ ජීවිතයෙහි ඉතාමත් විශිෂ්ටතම වූ සක්මන ලෙස දැක්විය හැක්කේ සිද්ධාර්ථ කුමරුන් වශයෙන් උපන් ඇසිල්ලෙහි සත් පියවරක් නෙළුම් මල් මත පය තබා ගමන් කිරීමයි.ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඔස්සේ සිදු වූ උන්වහන්සේගේ ආධ්‍යාත්මික ගමන අතිවිශිෂ්ටත්වයට පත් වන්නේ අනෙක් කිසිදු ආගමක ඊට සමාන්තර වූ වෙනත් මාර්ගයක් නොලැබෙන බැවිනි. උන් වහන්සේ විසින් සොයා ඉදිරිපත් කරන ලද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි කිසිදු ඇදක් හෝ වක් බවක් නොමැත. මෙම මාර්ග යෙහි ගමන අභයස්ථානය කරා යොමු වූවකි.

එහි ගමන් කිරීම කිසියම් පිරිසකට පමණක් සීමා වූවක් නොවේ. මෙහි සාර්ථකව ගමන් කරන්නාට සියලු දුක් කෙළවර කරන අමා මහ නිවන් සැපතට සම්ප්‍රාප්ත විය හැකිය.මෙසේ බුදුන් වහන්සේ සුන්දර වූ තැනට හෙවත් අමා මහ නිවනට සැපත් වූ (ගත) බැවින් උන්වහන්සේ සුගත නම් වූ සේක. උන් වහන්සේ සුන්දර වූ තැනට සැපත් වූවාහු පමණක් නොව යළිත් කෙලෙසුන් වෙතට ආපසු නොයන පරිද්දෙන් මනාව හා නිවැරදිව (සම්මා) නිවනට සැපත් වූ සේක.සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ වාක් විලාශයෙහි ඇති සුන්දරත්වය නිසා ද සුගත යනුවෙන් දන්නා ලැබෙති. උන්වහන්සේ අභූත හෝ අසත්‍ය වචනයක් කිසිවිට නොපවසති.

අනිවාර්යයෙන් ම සිදුවන සත්‍ය වූ දෙය පමණක් නොව අර්ථසම්පන්න දේ පමණක්ම උන්වහන්සේගේ දේශනයන්ට ඇතුළත් විය. අරමුණක් රහිතව හිතට එන පරිද්දෙන් යම් යම් දේ පැවසීම උන්වහන්සේගේ ස්වභාවය නොවේ. අවස්ථාවට ගැලපෙන එමෙන් ම අරමුණ සාධාලන වචන පමණක් ම උන් වහන්සේගේ මුවින් නිකුත් විය. අර්ථ සම්පන්න වූත් යෝග්‍ය වූත් අන්‍යයන්ට ප්‍රිය උපදවන්නා වූත් වදන් භාවිතයෙහි අගය තම ශ්‍රාවක පිරිසට ද උගන්වා වදාළහ.මෙම කරුණු සියල්ල සැළකිල්ලට ගත් විට බුදු රජාණන් වහන්සේ වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන් ම සුගත නම් වූ සේක.

**සම්මා ගතො සුභං ඨානං - අමොඝවචනො ච සො**
**තිවිධස්සාපි ලොකස්ස - ඤාතා නිරවසෙසතො**

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ යහපත් වූ තැනට (නිවනට) මනාව ගිය සේක.
(නිවන අවබෝධ කළ සේක.) හිස් වචන නොකියන්නෙක් ද වන සේක. කාම, රූප, අරූප, යනුවෙන්
තෙවැදෑරුම් වූ ලෝකයන් ද සම්පූර්ණයෙන් දත් සේක. (නිරවශේෂයෙන්)

# තිවිධස්සාපි ලොකස්ස

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකය සර්වාකාරයෙන් ම දන්නා බැවින්
ලොකවිදූ නම් වූ සේක. ලෝකය, ලෝකසමුදය, ලෝකනිරොධය හා
ලෝකනිරොධගාමිනී මාර්ගය සියළු අයුරින් සක්සුදක් සේ ද, අතැඹුලක් සේ ද,
උන්වහන්සේ විසින් මනාව දන්නා ලදි. අවබෝධ කරන ලදි. විනිවිද දක්නා ලදි.
ඒ නිසාම උන්වහන්සේ "ඇවැත්නි, නැවත නූපදින, නොපවතින, විනාශ නොවන,
යළි දක්නට නොලැබෙන, ලෝකයේ කෙළවරක් තිබේ"යයි පැවසූ සේක.''

**සම්මා ගතො සුභං ඨානං**
**අමොඝවචනො ච සො**
**තිවිධස්සාපි ලොකස්ස**
**ඤාතා නිරවසෙසතො**

**සො** - ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ,
**සුභං** - යහපත් වූ,
**ඨානං** - තැනට (නිවනට),
**සම්මා** - මනාව,
**ගතො** - ගිය සේක (නිවන අවබෝධ කළ සේක යනු අදහසයි),
**අමොඝවචනො ච** - හිස් වචන නොකියන්නේ ද වන සේක,
**තිවිධස්ස** - (කාම, රූප, අරූප යන) තෙවැදෑරුම් වූ,
**ලොකස්ස අපි** - ලෝකය ද,
**නිරවසෙසතො** - නිරවශේෂයෙන් හෙවත් සම්පූර්ණයෙන්,
**ඤාතා** - දත් සේක.

බුදුන් වහන්සේ සඳහා වන එක් ගුණ පදයක් වනුයේ ලෝකය දැනගත් තැනැත්තා යන අර්ථය ඇති ලෝකවිදූ යන්නයි. උන්වහන්සේ තුන් ලෝකය ම මනාව දැනගත් එකම පුද්ගලයා වන බැවින් එනමින් හඳුන්වනු ලැබේ. මෙහිදී තුන් ලෝකය ලෙස ගෙන ඇත්තේ සංස්කාර (හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගත්) ලෝකය, සත්ව ලෝකය හා අවකාශ ලෝකය යන තුනයි. බුදුන් වහන්සේ මෙම ත්‍රිවිධ ලෝකය පිළිබඳ තත්වාකාර ඥානයක් ඇති පුද්ගලයා වශයෙන් සැළකෙයි.

බුදුන්වහන්සේ සියලු සත්වයන්ගේ ආසයානුසයන් දනිති. කෙලෙස් අඩුවෙන් මෙන් ම වැඩියෙන් ඇති සත්වයන් කවුරුන්දැයි දනිති. ප්‍රසන්න වූ ඉන්ද්‍රිය ආයතන ඇති පුද්ගලයන් දනිති. අප්‍රසන්න වූ ඉන්ද්‍රිය ආයතන ඇති පුද්ගලයන් දනිති.

යහපත් චර්යාවන් ඇති අය මෙන් ම අයහපත් චර්යාවන් ඇති අය ගැන ද දනිති. ආධ්‍යාත්මික අධිගමනයන්ට හැකියාව ඇති අය මෙන්ම එබඳු හැකියාවක් නැති අය ගැන ද දනිති. උන් වහන්සේ ලොකවිදූ (ලෝකය දත්) පුද්ගලයා වශයෙන් සළකන විට සමස්ත ප්‍රපංච ලෝකය ම දුක් සහගත බව දැන ගැනීම ද එයට අයත් වෙයි.

බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණයක් වන්නේ උන්වහන්සේ ලෝකය තත්වාකාරයෙන් අවබෝධ කළා පමණක් නොව, ලෝකයේ යථා තත්වය ද ලෝකයට හෙළි පෙහෙළි කිරීමයි. සියලු සත්වයන් සහිත සමස්ත විශ්වය අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම තත්වයෙන් පවතින්නකැයි ලෝකයට මුල්වරට පැහැදිළි කොට දැක්වූයේ උන්වහන්සේයි. උන්වහන්සේ ලෝකයෙහි යථාර්ථය දැනගත්තේ ලෝකය පුරා සංචාරය කිරීමෙන් නොවේ.

සම්බුද්ධත්වයේදී අවබෝධ කළ සර්වඥතාඥානය නිසා උන්වහන්සේ මෙසේ ත්‍රිවිධ ලෝකයේම යථා ස්වරූපය වටහාගත්හ. සමස්ත ලෝකය ම සත්ව ශරීරය තුළට කැටි කර දැක්වීමට උන්වහන්සේට හැකි වූයේ ලෝකය පිළිබඳව උන්වහන්සේ මනාව දත් බැවිනි.

''මෙම බඹයක් පමණ වූ, මනසක් සහිත සංවේදනාත්මක වූ, ශරීරය තුළ ඇත්තේ

ලෝකයත්,
ලෝක සමුදයත්,
ලෝක නිරෝධයත්,
ලෝකනිරොධගාමිනී පටිපදාවත් පමණි''
යැයි උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයේ ස්වභාවය තත්වාකාරයෙන් දැනගෙන, මෙම ලෝකයෙන් මෙන් ම අනාගත පුනර්භවයෙන් ද තමන් පමණක් වෙන් වීමෙන් නොනැවතී, ලෝක සත්වයන්ට ද ලෝකයෙන් වෙන්වීමේ මාර්ගය ද පෙන්වා දුන්හ.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය උන්වහන්සේ විසින් ලෝක නිරෝධය සඳහා පෙන්වා වදාළ මාර්ගයයි. මේ අයුරින් තමන් ලෝකය දැන ගෙන, අනිත් අයටද ලෝකය දැන ගැනීමේ ක්‍රමය ලොවට හෙළිකොට වදාළේ බුදුන් වහන්සේයි.

**අනෙකෙහි ගුණොඝෙහි - සබ්බසත්තුත්තමො අහු**
**අනෙකෙහි උපායෙහි - නරදම්මෙ දමෙසි ච**

නන් වැදෑරුම් වූ ගුණ රාශියක් කරන කොට ගෙන ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ සියළු සත්වයන්ට උතුම් වූ සේක.
නොහොත් විවිධ ක්‍රම වලින් හික්මවිය යුතු මිනිසුන් හික්මවීමද කල සේක.

# අනෙකෙහි ගුණොඝෙහි

"උත්තම ගුණධර්මයන්ගෙන් තමන්වහන්සේට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨයකු නොමැති බැවින් බුදුරජාණන්වහන්සේට සමකළ හැකි කිසිවෙක් නැත. එබැවින් උන්වහන්සේ අනුපම වූ සේක. විශේෂ වූ සත්ගුණධර්මයන්ගෙන් උන්වහන්සේ සමස්ත ලෝකය අතික්‍රමණය කළ සේක. උන්වහන්සේ දමනය කළයුතු පුද්ගලයන් දමනය කොට යහමගට ගත් බැවින් පුරිසදම්ම සාරථී නම් වූ සේක."

**අනෙකෙහි ගුණොඝෙහි**
**සබ්බසත්තුත්තමො අහු**
**අනෙකෙහි උපායෙහි**
**නරදම්මෙ දමෙසි ච**

**අනෙකෙහි** - නන්වැදෑරුම් වූ,
**ගුණොඝෙහි** - ගුණ රාශිය කරුණු කොට ගෙන, (ඒ බුදු රජාණන් වහන්සේ),
**සබ්බ සත්ත උත්තමො අහු** - සව් සත්නට උතුම් වූ සේක,
**අනෙකෙහි උපායෙහි** - නොයෙක් උපායයන් ගෙන්, ක්‍රම වලින්,
**නරදම්මෙ** - හික්මවිය යුතු මිනිසුන්,
**දමෙසි ච** - හික්මවීම ද කළසේක.

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ අප්‍රමාණ වූ සත්ගුණ ධර්මයන්ගෙන් මුළු මහත් විශ්වයේ ම ශ්‍රේෂ්ඨතම පුද්ගලයාණෝ වූ සේක. උන්වහන්සේ නොයෙක් ආකාර උපාය මාර්ගයන්ගෙන් දමනය කළයුතු වූ පුද්ගලයන් දමනය කළ සේක.බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුත්තර යනුවෙන් හැඳින්වෙති. එයින් අදහස් වන්නේ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ගුණධර්මයන්ගෙන් උන්වහන්සේ ඉක්මවා යන්නකු නොමැති බවයි. ශ්‍රේෂ්ඨත්වයෙන් උන්වහන්සේට සම කළ හැකි අන් කිසිවකු නොමැති බැවින් උන්වහන්සේ අන් හැමටම අසමාන වන සේක. සමාධි ඥානදර්ශනාදියෙන් උන්වහන්සේ අතුල්‍ය මෙන් ම අනුපම ද වන සේක. උන්වහන්සේ ධර්ම දේශනා කිරීමෙන් මිනිසුන් හික්මවූ සේක. අන් අය විසින් දමනය නොකළ හැකි තරම් රුදුරු වූ අමනුෂ්‍යයෝ ද උන්වහන්සේ වෙතින් දමනය වූහ. උන්වහන්සේ විසින් දමනය කරන ලද මිනිසුන් නොවන අය අතරට ආරවාල නාරජු හා නාලාගිරි ඇත් රජු ද, ආලවක, සුචිලොම, ඛරලොම යන යක්ෂයෝ ද අයත් වෙති. මිනිසුන් අතුරෙන් සච්චක, අම්බට්ඨ, පොක්ඛරසාති, සොණදණ්ඩ යන අය ප්‍රමුඛ වෙති. පුද්ගලයන් හික්වීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුගමනය කරන ලද ක්‍රම තුනකි. උන්වහන්සේ විසින් ම ප්‍රකාශ කොට ඇති පරිදි ඇතැමුන් බෙහෙවින් මෙළෙක් ලෙසින් ද, ඇතැමුන් සැරවැර ලෙසින් ද, තවත් සමහරුන් මෙම ක්‍රම දෙකින් ම ද හික්මවා ඇත.බුදුන්වහන්සේගේ පුරිසදම්මසාරථී ගුණයට අංගුලිමාලගේ කතාපුවත ඉතා හොඳ නිදසුනකි. මිනිසුන් නවසිය අනූනවයක් මරා අතිශය දරුණු පුද්ගලයකු වී සිටි අංගුලිමාල, බුදුන්වහන්සේගේ අසීමිත කරුණා ගුණයෙන් කෙතෙක් දමනය වූයේදැයි කිවහොත් හෙතෙම උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයකු බවට පත්ව රහත් බවට ද පත් වූයේය.

බුද්ධත්වය සඳහා වූ අභිනිෂ්ක්‍රමණයේදී බෝසතුන්ගේ සහායකයා වූ ඡන්න පැවිදිව, බුදුන්වහන්සේට උදවු කළේ තමන්යැයි අහංකාරයෙන් අන් භික්ෂූන් සමග කතාබහ කිරීමෙන් පවා වැළකී සිටියදී, ඔහුට බ්‍රහ්මදණ්ඩ නම් වූ දඬුවම පනවා ඔහුව හික්මවූ ආකාරය ද, බුදුන්වහන්සේගේ පුරිසදම්මසාරථී ගුණයට තවත් නිදසුනකි. බ්‍රහ්මදණ්ඩයෙන් අදහස් වන්නේ අනිකුත් අය එම දඬුවමට යටත් වූ පුද්ගලයා සමග ඇසුරෙන් ඈත් වීමයි. කතාබහ කිරීමෙන් පවා වැළකී සිටීමයි.

විවාදාපන්නව අසමගියෙන් සිටි භික්ෂූන් දෙපිරිසක් සමගි කිරීමේ අරමුණින් ඔවුන් අතහැර දමා බුදුන් වහන්සේ පාරිලෙය්‍යක වනයට යාම ද ඔවුන් හික්මවීම සඳහා උන්වහන්සේ අනුගමනය කළ එක් උපාය මාර්ගයක් විය. භික්ෂූන් අතර වූ අසමගිය නිසා බුදුන්වහන්සේ වනගත වූ පුවත දැනගත් මහජනතාව භික්ෂූන් වර්ජනය කිරීමේ හේතුවෙන් ආහාරපානාදිය අහිමි වූ භික්ෂූන් වහන්සේලා භේදභින්නතා අතහැර යළිත් සමගිසම්පන්න වූහ.

බුදුන්වහන්සේගේ පුද්ගලයන් හික්මවීම විෂයෙහි පැවැති දක්ෂතාව නිසා ආධ්‍යාත්මික ශාන්තිය අත්පත් කරගත් පිරිස අපමණය. උන්වහන්සේගේ ධර්මදේශනා විලාසයම පුද්ගලයන් ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණයට නතුකරලන්නක් විය. බුද්ධත්වයේ සිට පරිනිර්වාණය දක්වා සතළිස් පස් වසරක් මුළුල්ලෙහි විවිධ ක්‍රම මගින් පුද්ගලයන් අපමණ පිරිසක් වෙත ආධ්‍යාත්මික ශාන්තිය අත්පත් කරදීමට උන්වහන්සේ සමත් වූයේ අන් කිසිවකු තුළ නොපැවති අසහාය වූත් අනුත්තර වූත් පුරිසදම්මසාරථී ගුණය නිසාය.

**එකො සබ්බස්ස ලොකස්ස - සබ්බසත්තානුසාසකො**
**භාග්‍ය ඉස්සරියාදීනං - ගුණානං පරමො නිධි**

සියලු ලෝකයන්ට ද, සියලු සත්වයන්ට ද, අසහාය වූ අනුශාසකයන් වහන්සේ කෙනෙක් වූ සේක. භාග්‍ය ඓශ්චර්යාදී වූ සම්පත්තීන්ට පරම වූ උතුම් වූ නිධානයක් හා සමාන වූ සේක.

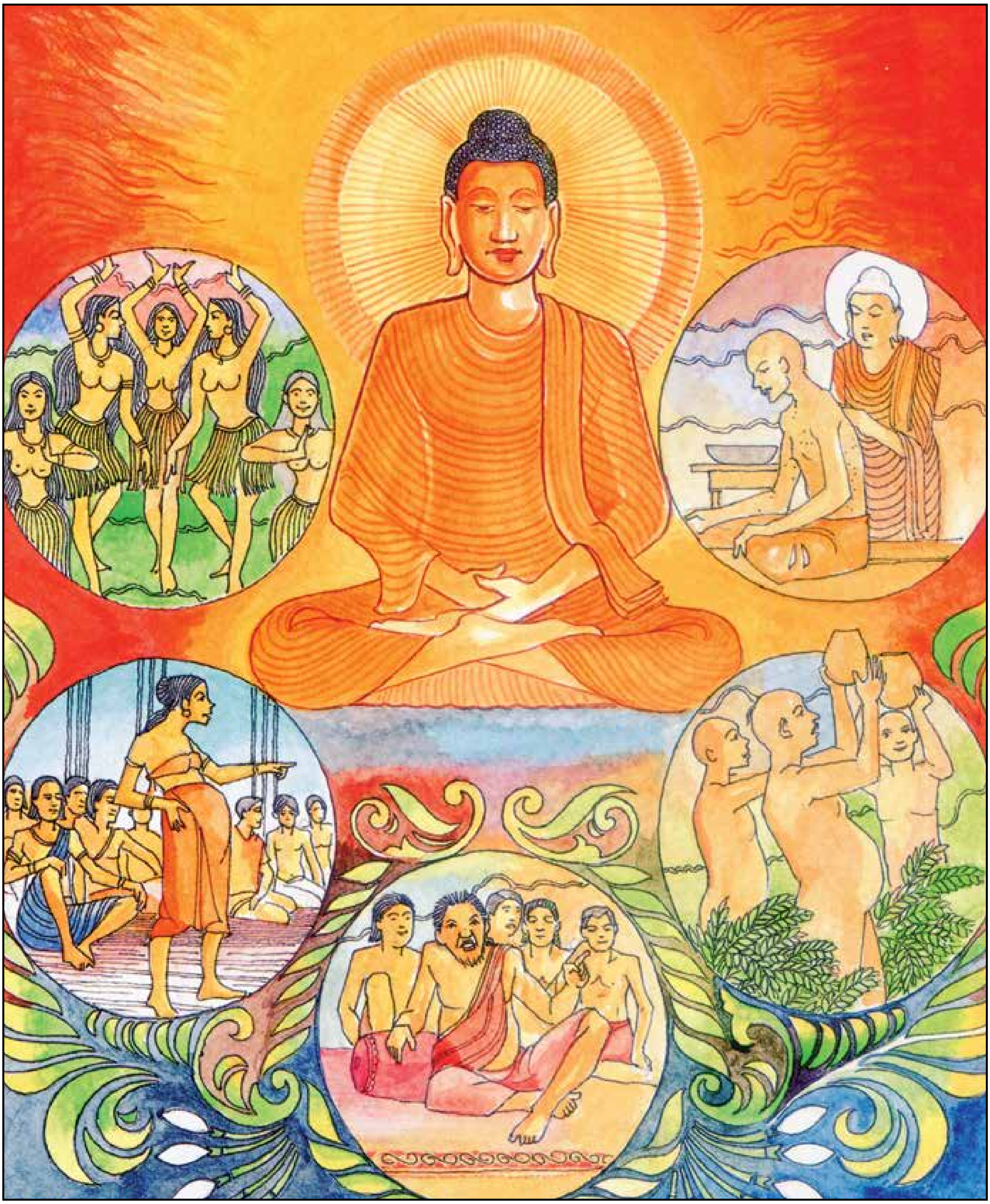
# එකො සබ්බස්ස ලොකස්ස

"බුදුරජාණන් වහන්සේ එක් එක් පුද්ගලයන්ගේ මානසික ස්වභාවයන්ට අනුව මෙලොව පරලොව හා ලෝකොත්තර සුඛසෙත සඳහා ඔවුනට අනුශාසනා කරති. (අනුසාසති). මෙසේ උන්වහන්සේ අනුශාසකවරයාණෝ (සත්ථා) වන සේක. සත්වයන් සසරින් එතෙර කොට නිර්වාණ ක්ෂෙමභූමියට පමුණුවන සාර්ථවාහකයා ද වන අරුතින් ද උන්වහන්සේ සත්ථා නම් වන සේක."

**එකො සබ්බස්ස ලොකස්ස**
**සබ්බ සත්තානු සාසකො**
**භාග්‍ය ඉස්සරියාදීනං**
**ගුණානං පරමො නිධි**

**සබ්බ ලොකස්ස** - සියළු ලෝකයාටද,
**සබ්බසත්තා** - සියළු සත්වයන්ටද,
**එකො** - අසහාය වූ,
**අනුසාසකො** - අනුශාසක යා වූ සේක,
**භාග්‍ය** - භාග්‍යය,
**ඉස්සරියාදීනං** - ඓශ්වර්යය සම්පත්ති ආදී වූ,
**ගුණානං** - ගුණයන්ට,
**පරමො** - උතුම් වූ,
**නිධි** - නිධානයක් හා සමානවූ සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සමස්ත විශ්වයේ සියලු සත්වයන්ට ශ්‍රේෂ්ඨතම වූ අනුශාසකවරයාණෝ වන සේක. සෞභාග්‍යය ඓශ්වර්යය ආදී ගුණයන්ට ශ්‍රේෂ්ඨතම නිධානයක් ද වන සේක.සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෞකික හා ආධ්‍යාත්මික සුභසිද්ධිය සඳහා හැමදෙනාටම අවවාද අනුශාසනා පැවැත්වූ සේක. සෞභාග්‍යය හා යස ඉසුරු ළඟා කරගත හැකි මාහැඟි උපදෙස් හා අනුශාසනා උන්වහන්සේ නිබඳව ම ලබා දෙන බැවින් උන්වහන්සේ ධර්මභාණ්ඩාගාරයක් ලෙසත් සෞභාග්‍යයේ නිධානයක් ලෙසත් හැඳින්වෙයි. අසහාය ශාස්තෲවරයා වශයෙන් උන්වහන්සේ මානව අවශ්‍යතා තුනක් සම්පූර්ණ කරදෙනු සඳහා ලෝකයාට ධර්මානුශාසනා පවත්වති. ඒවා නම් ඓහලෞකික සුභසිද්ධිය, පාරලෞකික සුභසිද්ධිය හා ලෝකොත්තර සුභසිද්ධිය යනුයි. උන්වහන්සේගේ සද්ධර්මය ජනතාවට මෙලොව යහපත, පරලොව යහපත සහ ලෝකෝත්තර පරම යහපත වන නිවන් සුවය ළඟාකරදීමේ ශක්තියෙන් යුක්ත වූවකි. ධම්මමූලං තිසම්පදං යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ එබැවිනි. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය උදෙසා මෙම ධර්මය ලෝකයා වෙත ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා උන්වහන්සේ විසින් අනුගමනය කරන ලද ක්‍රම හා විධි බෞද්ධ මූල ග්‍රන්ථ තුළ බහුලව දක්නට ඇත.බුදුරජාණන් වහන්සේ වරක් තම ශ්‍රාවකයකුට පිරිසිදු සුදුරෙදි කැබැල්ලක් අතට දී 'රජොහරණං, රජොහරණං' යනුවෙන් කියමින් රෙදි කැබැල්ල අතගාන්නට උපදෙස් දුන්හ. 'රජොහරණං' යන්නෙහි අදහස වනුයේ දූවිලි ඉවත් කිරීම යනුයි. එම ශ්‍රාවකයා සැළකියයුතු කාලයක් එසේ කරමින් සිටියදී පිරිසිදු සුදුරෙදි කැබැල්ල ක්‍රමයෙන් අපිරිසිදු වන ආකාරය ඔහුට වැටහෙන්නට විය. කලින් පිරිසිදුව පැවති රෙදිකැබැල්ලට සිදුවන තත්වය අරමුණු කොට ශ්‍රාවකයාගේ මනස භාවනාවට යොමු විය. සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යතාව වටහා ගත් ශ්‍රාවකයා නොබෝ වේලාවකින් සියලු කෙලෙසුන් නසා රහත් බවට පත් වූයේය. චූලපන්ථක නමින් ප්‍රසිද්ධියට පත් වූයේ එම ශ්‍රාවකයායි.තම පුත් රාහුල සාමණේරයන් වහන්සේ ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණයට යොමු කරවනු සඳහා බුදුන්වහන්සේ විසින් අනුගමනය කළ ක්‍රම, සූත්‍ර ධර්මයන්හි පැහැදිළිව දැක්වෙයි. බුදුන් වහන්සේ දිය පිරුණු බඳුනක්, දර්පණ තලයක් මෙන් ගෙන එය රාහුල සාමණේරයන්ට පෙන්වා දුන් උපදෙස් 'අම්බලට්ඨිකා රාහුලොවාද' සූත්‍රයෙහිදී දක්නට ලැබේ. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ශාස්තෲවරයකු වශයෙන් විශේෂිත වන්නේ උන්වහන්සේ පූර්ණාවබෝධයකින් තම ධර්මය පිළිබඳ තත්වාවබෝධයෙන් අනුන් හට එම ධර්මය ඉදිරිපත් කිරීමත් එක් එක් පුද්ගලයාගේ බුද්ධි මට්ටමට අනුව එය වටහා ගත හැකි පරිද්දෙන් උපාය කෞශල්‍යයෙන් යුතුව ඉදිරිපත් කිරීමත් නිසාය. ධර්මය උන්වහන්සේ කිසිවකුගෙන් අසා දැනගත්තක් නොවේ. එය උන්වහන්සේගේම අවබෝධයයි. සම්මා සම්බුද්ධයයි උන්වහන්සේ හැඳින්වෙන්නේ එබැවිනි. උන්වහන්සේ ධර්මය ඉදිරිපත් කළ ආකාර සතරෙකි. ඒවා අත්තජ්ඣාසය, පරජ්ඣාසය, පුච්ඡාවසික, හා අට්ඨුප්පත්තික යනුවෙන් දැක්වෙයි. අත්තජ්ඣාසය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ තමන්වහන්සේගේම අදහසට, අභිප්‍රායයට අනුව දහම් දෙසීමයි. පරජ්ඣාසය යනු ශ්‍රාවකයාගේ අදහස තේරුම් ගෙන ඒ අනුව ධර්මය ඉදිරිපත් කිරීමයි. පුච්ඡාවසික යනු අන් අය විසින් අසන ලද ප්‍රශ්නයන්ට පිළිතුරු වශයෙන් ධර්ම කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමයි. අට්ඨුප්පත්තික යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කිසියම් කරුණක් එළැඹුණු විට ඊට අදාළ අන්දමින් ධර්ම දේශනා කිරීමයි. මේ අයුරින් බුදුන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයන් වෙත අනුකම්පා සහගත ශාස්තෲවරයෙකු වශයෙන් සතළිස්පස් වසරක් මුළුල්ලේ ලෝකයාට අසීමිත වූ සේවයක් සළසා වදාළ සේක.



**පඤ්ඤාදාස්ස සබ්බ ධම්මෙසු - කරුණා සබ්බ ජන්තුසු**
**අත්තත්ථානං පරත්ථානං - සාධිකා ගුණජෙට්ඨිකා**

ඒ තථාගතයන් වහන්සේ ගේ සියලුම ධර්මයන් හි පතලා වූ ප්‍රඥාවද, සියලු සතුන් කෙරෙහි පතලා වූ කරුණාව ද, ප්‍රධාන ගුණයෝ වූහ. තම යහපත සඳහාත් අනුන්ගේ යහපත සඳහාත් වූ ගුණ සමුදායෙන් උන්වහන්සේ ලෝකයෙහි ජ්‍යෙෂ්ඨතමයා වූ සේක.

# පඤ්ඤාස්ස සබ්බ ධම්මෙසු

"සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ නිර්වාණ ඵලයට අදාළ ප්‍රඥාව තෙක් වූ සෑම ධර්මයක් පිළිබඳ වූ ප්‍රඥාවබෝධය කළ (බුද්ධ) උත්තමයා වූ සේක. එසේම දතයුතු සියල්ල දත් හෙයින් ද උන්වහන්සේ බුද්ධ නම් වූ සේක. උන්වහන්සේට යෙදෙන භගවා යන ගුණ පදයෙන් අර්ථවත් වන්නේ උන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨතම ගුණ ධර්මයන් නිසා උන්වහන්සේ අන් සියලු දෙනාගේ වන්දන මානන පූජා ලැබීමේ භාග්‍යය ඇති උත්තමයා යන්නය".

**පඤ්ඤාස්ස සබ්බ ධම්මෙසු**
**කරුණා සබ්බ ජන්තුසු**
**අත්තත්ථානං පරත්ථානං**
**සාධිකා ගුණජෙට්ඨිකා**

**අස්ස** - ඒ බුදුරදුන්ගේ,
**සබ්බ ධම්මෙසු** - සියළුම ධර්‍මයන්හි පතළා වූ,
**පඤ්ඤා** - ප්‍රඥාව ද,
**සබ්බ ජන්තුසු** - සියලු සතුන් කෙරෙහි පතළ වූ,
**කරුණා** - කරුණාව ද (යන මේ ගුණ දෙක),
**අත්තත්ථානං පරත්ථානං** - ආත්මාර්ථ පරාර්ථ දෙක,
**සාධිකා** - සාදා දෙන්නාවූ,
**ගුණජෙට්ඨිකා** - ජ්‍යෙෂ්ඨ (ප්‍රධාන) ගුණයෝ වූහ.

සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව සියලු ධර්මයන් විෂයෙහි පැතිර ගියේ වෙයි. උන්වහන්සේගේ ඥානයට ගොදුරු නොවන කිසිදු ධර්මයක් ලෝකයෙහි නොමැත. සියලු සත්වයන් කෙරෙහි පැතිරී ගිය කරුණා මහිමයක් උන්වහන්සේ සතු විය. උන්වහන්සේ මහා ප්‍රඥාවෙන් මෙන් ම මහා කරුණාවෙන් ද යුක්ත වූ සේක. ලබා ගතහැකි උසස්ම යහපත උන්වහන්සේ අත්පත් කර ගත් අතර අන් අයගේ යහපත සඳහා ද කැප වූ උන්වහන්සේ අධිකතර වූ ගුණ ධර්මයන්ගෙන් අතිශ්‍රේෂ්ඨ වූ පුද්ගලයා වූහ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූවාහු පමණක් නොව තමන් බුද්ධත්වයට පත් කෙනෙකැයි කිහිප විටෙක ම ප්‍රකාශ කළාහු ද වෙති. වරක් ද්‍රෝණ නම් වූ බමුණෙක් උන්වහන්සේ හමුවට පැමිණියහ.

ද්‍රෝණ බමුණා හා බුදුන්වහන්සේ අතර වූ සංවාදය බෙහෙවින් අර්ථවත් වූවක් විය. බමුණාට අවශ්‍ය වූයේ බුදුන්වහන්සේ කවරකුදැයි මනාව දැනගැනීමටය.

හෙතෙම උන්වහන්සේ ගාන්ධර්වයෙක්ද? යක්ෂයෙක්ද? එසේත් නැතහොත් මනුෂ්‍යයෙක්දැ? යි විමසා සිටියේය. මේ හැම ප්‍රශ්නයකට ම බුදුන්වහන්සේගේ පිළිතුර වූයේ නැත යන්නයි.

මෙම පිළිතුරෙන් නොසතුටට පත් බමුණා කෙලින්ම උන්වහන්සේ කවරෙක්දැයි විමසා සිටියේය. ඉහත දැක්වූ හැම කෙනෙකුම කෙලෙස් සහිත වූවන් බවත්, නමුත් තමන්වහන්සේ සියලු කෙලෙස් මුලිනුපුටා හළ කෙනෙකු බවත්, උන්වහන්සේ පැහැදිළි කොට මෙසේ ද පැවසූහ.

"බමුණ, නෙලුම් ජලයෙහි උපදියි. එහි වැඩෙයි. ජලයෙන් මතුව නෙලුම් පිපෙයි. එහෙත් ජලයෙහි නොගැටී නෙලුම් පවතියි. මම ද ලොව ඉපදුනෙමි. එහි වැඩුනෙමි.

එහෙත් ලොවෙහි නොගැටී වෙසෙමි. එබැවින් බමුණ මම බුද්ධ නම් වෙමි."

බුදුරජාණන්වහන්සේ දෙවියෙක් නොවූහ. ගැලවුම්කාරයෙක් ද නොවූහ. එහෙත් උන්වහන්සේ මෙතෙක් ලෝකයෙහි මනුෂ්‍යයන් අතර පහළ වූ අතිශ්‍රේෂ්ඨතම ආශ්චර්යමත් මනුෂ්‍යයා වූහ. බුද්ධත්වය නම් වූ විශිෂ්ට පදවිය ලබා ගත හැක්කේ මනුෂ්‍යයෙකුට පමණි. එම තත්වය දෙවියකු විසින් ලබා ගත නොහැකිය.

උන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසු මනුෂ්‍යත්වයේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය නංවාලනු සඳහා අසීමිත සේවාවක් සැලසූ සේක. බුද්ධියෙන් හා සදාචාර ගුණධර්මවලින් හෙබි මිනිසා දෙවියකුට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත්වන බව ලොවට හෙළි කළ එකම ශාස්තෘවරයා බුදුන්වහන්සේය. උන්වහන්සේ මානව වර්ගයා වෙනුවෙන් කළ උදාර සේවය මානව ඉතිහාසයෙහි වෙන අන් කවරම හෝ මනුෂ්‍යයකු විසින් සිදු කොට නොමැත.

**දයාය පාරමී චිත්වා - පඤ්ඤායත්තාන මුද්ධරී**
**උද්ධරී සබ්බ ධම්මෙ ච - දයා යඤ්ඤෙද ච උද්ධරී**

ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ සත වෙත පතල මහා කුලුණෙන් සමතිස් පාරමී දහම් රැස්කොට හෙවත් පුරා ප්‍රඥා මහිමයෙන් තමන් වහන්සේව ද සසරින් ඔසවා තැබූ සේක හෙවත් ගොඩ ගත් සේක. සියලු දහම් මතුකර පෙන්වා වදාළ සේක. මහා කරුණාවෙන් සෙසු ලෝක සත්වයා ද සසරින් එගොඩ කල සේක.

# දයාය පාරමී චිත්වා

"කරුණාභරිත පුද්ගලයන්ගේ හදවත් මල්පෙතිවලටද වඩා මෙළෙක් වෙයි.
අන්‍යයන්ගේ දුක් දුරු කොට දමන තුරු ඔවුනට සැනසීමක් නැත. ඇතැම්විට
අනුන්ගේ දුක් නිවාලනු සඳහා ආත්මපරිත්‍යාගයට වුව ද ඔවුහු නොපසුබට වෙති".

**දයාය පාරමී චිත්වා**
**පඤ්ඤායත්තාන මුද්ධරී**
**උද්ධරී සබ්බ ධම්මෙ ච**
**දයා යඤ්ඤෙද ච උද්ධරී**

**දයාය** - (ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ) සතවෙත පතළ මහ කුළුණෙන්,
**පාරමී** - සමතිස් පාරමී දහම්,
**චිත්වා** - රැස්කොට හෙවත් පුරා,
**පඤ්ඤාය** - ප්‍රඥාමහිමයෙන්,
**අත්තානං** - තමන් වහන්සේව ද,
**උද්ධරී** - සසරින් ඔසවා තැබූසේක හෙවත් ගොඩගත් සේක,
**සබ්බ ධම්මෙ ච** - සියළු දහම ද,
**උද්ධරී** - මතුකොට පෙන්වා වදාළ සේක,
**දයාය** - මහා කරුණාවෙන්,
**අඤ්ඤෙද ච** - සෙසු ලෝක සත්‍වයා ද,
**උද්ධරී** - සසරින් එගොඩ කළ සේක.

බුදුරජාණන්වහන්සේගේ මහා කරුණාව ලොව සියලු සත්වයන් කෙරෙහි එකසේ ව්‍යාප්ත වූයේය. සත්වයන් සාංසාරික දුකින් නිදහස් කර ඔවුන්ට පරම සැපත වන නිවන් සුවය අත් පත් කර දෙනු සඳහා උන්වහන්සේ කරුණා දයා ගුණයන්ගෙන් යුක්තව දසපාරමිතා සම්පූර්ණ කළහ. සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්‍ෂයක් සසරතුළ අනන්තවූ දුක් විඳිමින් උන්වහන්සේ මෙම දසපාරමිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙහි නියැලුන සේක. සම්බුද්ධත්වයට පත් වීම සඳහා බෝධිසත්වවරයකු විසින් අනන්ත අපරිමාණ කාලපරිච්ඡේදයක් තුළ සපුරාලිය යුතු දස පාරමී ධර්ම පහත දැක්වෙයි.

**දානපාරමී** - තමන් සතු උපභොග පරිභොග සම්පත් පමණක් නොව තමන්ගේ ඇස් ඉස් මස් ලේ පවා අනුන්ගේ යහපත් සඳහා පරිත්‍යාග කිරීම.

**සීලපාරමී** - සදාචාර ගුණධර්ම මගින් සුචරිතවත් වීම.

**නෙක්ඛම්ම පාරමී** - පංචකාම සැප සම්පත් අතහැර දමා අනගාරික ජීවිතයක් ගෙවීම.

**පඤ්ඤා පාරමී** - යථාර්ථය වසාලන මොහයෙන් දුරු වෙමින් ප්‍රඥාව වර්ධනය කිරීම.

**විරිය පාරමී** - තම අපේක්ෂා ඉටුකර ගැනීම සඳහා දැඩි උත්සාහයක් වර්ධනය කර ගැනීම.

**ඛන්ති පාරමී** - තම ශරීර අවයව කපා වෙන් කරලීමේදී පවා නොසැලී සිටීමට හැකි පරිද්දෙන් ඉවසීම පුහුණු කිරීම.

**සච්ච පාරමී** - මුසාව දුරුකරමින් සත්‍යය පමණක් පැවසීම පුහුණු කිරීම.

**අධිට්ඨාන පාරමී** - අපේක්ෂාවන් අත්පත් කිරීමෙහි ලා කැපවීම හෙවත් අධිෂ්ඨානය ප්‍රගුණ කිරීම.

**මෙත්තා පාරමී** - සියලු සත්වයන් කෙරෙහි අපරිමිත ලෙස මෛත්‍රිය දැක්වීම ප්‍රගුණ කිරීම.

**උපෙක්ඛා පාරමී** - ලෝක ධර්මයන්ගෙන් නොසැලී දුකසැප සමසේ ඉසිලීමට පුහුණු වීම.

මෙම පාරමී ධර්ම පිරීමෙහි ලා බෝසතුන් උත්සුක වූයේ සියලු සතුන් සසර දුකින් මුදාලීමට හැකි සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලබා ගැනීම සඳහායි. තමන් බුද්ධත්වය නොලබා අනුන් සසරින් එතෙර කරනු නොහැකි බව පසක් කළ බෝසතාණෝ දීපංකර පාදමූලයේදී අතට පත් නිවන හැර දමා, අනන්ත අපරිමාණ කාලයක් දස පාරමී ධර්ම උත්කෘෂ්ඨ ආකාරයෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගත්හ.

ඉහත සඳහන් කළ ගාථාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අප්‍රමාණ වූ මහා කරුණාවත් මහා ප්‍රඥාවත් ඉස්මතු කොට දැක්වෙයි. උන්වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය බෙහෙවින් ම කැපී පෙනෙන්නේ යථොක්ත පාරමී ධර්ම තුළිනි. බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයාට බුදුන්වහන්සේගේ දස පාරමිතාවන්ගෙන් උත්කෘෂ්ට වූ බුද්ධත්වය අරමුණු කර ගැනීමේදී ඉහත සඳහන් පාරමිතා දෙක ප්‍රධාන තැනක් ගනියි.

**දිස්සමානොපි තාවස්ස - රූපකායො අචින්තියො**
**අසාධාරණ ඤාණඩ්ඪෙ - ධම්මකායෙ කථාවකා ති**

උන්වහන්සේගේ වනාහි ඇසට පෙනෙන්නා වූ රූපකාය සම්පත්තිය පවා නොසිතිය හැක්කේය. සෙසු ශ්‍රාවකයන් හා අසාධාරණ වූ ඥාණයෙන් ආඪ්‍ය වූ (පිරී ගියා වූ) ධර්ම කාය සම්පත්තිය පිළිබඳව කියනුම කවරේද?

# දිස්සමානොපි තාවස්ස

''මෙම ජීවිතය නමැති ගෘහය නිර්මාණය කරන වඩුවා කවුරුන්දැයි සොයමින්
බොහෝ ජාතිවල සසර සැරිසැරුවෙමි. සසර නැවත නැවත ඉපදීම දුකෙකි.
එම්බා වඩුව, මම ඔබ දුටුවෙමි. ඔබ නැවතත් මේ ගෘහය නොසාදන්නෙහිය.
සියලු පරාල බිඳ දමන ලදි. කැණිමඩල විසුරුවා හරින ලදි. මගේ සිත
අසංස්කාරිකත්වයට පැමිණ ඇත. තෘෂ්ණාක්ෂයට පත්ව ඇත.''

**දිස්සමානොපි තාවස්ස**
**රූපකායො අචින්තියො**
**අසාධාරණ ඤාණඩ්ඪෙ**
**ධම්මකායෙ කථාව කාති**

**අස්ස තාව** - උන් වහන්සේගේ වනාහි,
**දිස්සමානො** - ඇසට පෙනෙන්නාවූ,
**රූපකායො අපි** - රූපකාය සම්පත්තිය පවා,
(රූපශ්‍රීය පවා),
**අචින්තියො** - නොසිතිය හැක්කේය (සිතීමට පවා
නොහැකි සේ විසිතුරුය),
**අසාධාරණ** - (සෙසු ශ්‍රාවකයන් හා) අසාධාරණවූ,
**ඤාණඩ්ඪෙ** - ඤාණයෙන් ආඪ්‍යවූ හෙවත්
පිරිගියාවූ,
**ධම්මකායෙ** - ධර්මකාය සම්පත්තියෙහි (ධර්මසමූහය
පිළිබඳව),
**කා එව කථා** - කියනුම කවරේද?

කෙනෙකු බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙස හොඳින් බලා සිටියත් ඇසට පෙනෙමින් පවතින උන්වහන්සේගේ රූපකාය මනාව වටහා ගත නොහැකිය. එසේ තිබියදී අසහාය වූ ඥානයන්ගෙන් සම්පූර්ණ වූ ධර්මකාය කෙසේ නම් කෙනෙකුට වටහා ගත හැකි වෙයිද? එය කිසිසේත් කළ නොහැක්කකි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භෞතික රූපකාය පිළිබඳව බොහෝ කරුණු බෞද්ධ සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථයන් තුළ විස්තරාත්මකව දක්නට ලැබෙයි. බුද්ධත්වයට පෙර සිද්ධාර්ථ කුමරුන් ලෙස සිටියදී වරක්, අශ්වරථයක ගමන් කරමින් සිටි කුමරුන් දැක කිසාගෝතමී නම් වූ කාන්තාවක් කුමරුන්ගේ රූපකාය අරභයා පැවසූ නිබ්බුත පද බෙහෙවින් බෞද්ධයන් අතර ප්‍රසිද්ධය. බුදුන්වහන්සේගේ ශරීර සොභාව බෙහෙවින්ම සිත් ගන්නාසුලු වූවක් බව සූත්‍රධර්මයන්හි සඳහන් කරුණුවලින් පැහැදිළි වෙයි. උන්වහන්සේගේ රූපශ්‍රීය දුටුවන්ගේ සිත් වශී කරවන්නක් වූ බව මාගන්ඩියාවගේ කථා පුවතින් මොනවට ඔප්පු වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ භෞතික රූපකාය එතරම් ම සිත් වසඟ කරවන්නක් නම් උන්වහන්සේගේ සර්වඥතාඥානය ඇතුළු කොට ඇති අතිවිශිෂ්ඨ ප්‍රඥා මහිමයෙන් සමන්විත වූ ධර්මකාය වර්ණනා කළ නොහැකි බව නොකිවමනාය.

උන්වහන්සේගේ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රඥාව සම්බන්ධයෙන් සළකන විට උන්වහන්සේට සම කළ හැකි කිසිවෙක් තුන් ලෝකය තුළ ම නැත. බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාමහිමයට සම කළ හැකි ආගමික හෝ දාර්ශනික ශාස්තෘවරයෙක් ලෝක ඉතිහාසයෙහි පහළ වී නැත. උන්වහන්සේගේ ප්‍රඥාමහිමය කෙතෙක්ද කිවහොත් උන්වහන්සේ පවසන එක් දහම් වැකියකින් වුවද පුද්ගලයකු සාමාන්‍ය තත්වයෙන් ඔසවා රහත් බවෙහි තැබීමට තරම් ශක්තියක් ඒවා තුළ පැවතිණ. උන්වහන්සේගේ ප්‍රඥාව තුළින් අවබෝධ කරගත් ධර්මය ගැන උන්වහන්සේ මෙසේ පවසා ඇත. ''තථාගතයන් වහන්සේ පහළ වුවත් නැතත් සියලු සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ සහ අනාත්ම වශයෙන් පහළ වන ධර්ම නියාමය, වෙනස් නොවන ස්ථාවර ලෝක රීතියක් වශයෙන් ලෝකයෙහි සැමදා නොවෙනස්ව පවතියි".

තථාගතයන් වහන්සේ පළමුව සිය ප්‍රඥාවෙන් ධර්මය දකිති. අවබෝධ කරති. අනතුරුව එය ලෝකයාගේ දැනගැනීම සඳහා දේශනාකරති. පැහැදිළි කරති. විවරණය කරති. විස්තර කරති. විශ්ලේෂණය කරති. බුදුන්වහන්සේ විවිධාකාරයෙන් විවරණය කර විස්තර කර මෙම ධර්මය ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ එමගින් බුද්ධිමත් ජනතාවට ධර්මය වටහා ගැනීමට අනුග්‍රහයක් වන බැවිනි. උන්වහන්සේ විවිධ පර්යායයෙන් විග්‍රහ කොට දැක්වූ මෙම ධර්මය, සැකෙවින් දුක්ඛ සහ දුක්ඛනිරොධ යනුවෙන් සත්‍යද්වයක් වශයෙන් දැක්විය හැකි බව ද බුදුන් වහන්සේ විසින් ම පවසා ඇත.

තමන්වහන්සේ දේශනා කොට ඇත්තේ දුක්ඛ සත්‍යය සහ දුක්ඛ නිරොධ සත්‍යය පමණකැයි උන්වහන්සේ විසින්ම සඳහන් කොට ඇති බව අංගුත්තර නිකායෙහි එන සූත්‍රයකින් දැක්වෙයි. ධර්මය කෙතරම් පෘථුල වුවත් ඒ සියලු ධර්මය විමුක්තිය වෙතට යොමු වී ඇත. ''මහා සාගරයෙහි සියලු දියකඳ එකම ලුණු රසයෙන් යුක්ත වන්නාක් මෙන් ම මගේ ධර්මය ද විමුක්ති රසයෙන් පමණක් යුක්තය''යි බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පහාරාධ සූත්‍රයෙහි සඳහන් කොට ඇත. ධර්මය කවර ආකාරයෙන් හෝ නිවැරදිව ගතහොත් එය විමුක්තිය සාදා දෙන්නක් වෙයි.

''තෘෂ්ණාව, භූමියට ඇති තෘෂ්ණාව හෝ බලයට ඇති තෘෂ්ණාව හෝ වෙනත් කවරම හෝ දෙයකට ඇති තෘෂ්ණාව මගින් ඇති කරවන සටන තරම් විනාශයට හේතු වන වෙනත් සටනක් ලෝකයෙහි නොමැත.

අස්ථිර ලෝකයේ කවරම දෙයකට හෝ නොබැඳී ඒවාට එන අයුරින් ම යාමට ඉඩ හරින්න. එවිට විනාශයන් ඉබේම නවතියි.

අනෙක් අය ද තමා වැනි ම වූ මිනිසුන් බව සිතන්න. පොදු අභිවෘද්ධිය ගැන පමණක් සිතා අනෙකාට උදවු කරන්න. එය ඔබට ම උදවු කර ගැනීමකි.

අනෙකා කථා කරන භාෂාව, ඔහුගේ දේශපාලන මතිමතාන්තර, ඔහුගේ ජාතිය, කුලය හෝ ආගම කවරක් වුව ද ඒවා නොතකා හරින්න.

ඔබත් ඔහුත් එකම පෘථිවියෙහි ජීවත් වෙති. එක ම වාතය ආඝ්‍රාහණය කරති. ඔබත් ඔහුත් එකම ආහාරයෙන් ජීවත් වෙති. ඔහු වනසා ඔබට ජීවත් විය නොහැක. ඔබගේ ජීවිතය ඔහුගේ ජීවිතය හා බැඳී පවතියි.

# මෙත්තානුස්සති

## මෛත්‍රී

## භාවනාව

තමන් මෙන් ම අන් සියළු සත්වයෝ ද සුවපත් වෙත්වායි පතමින් පහත සඳහන් අයුරින් සියළු සත්වයන් වෙත මෛත්‍රිය පැතිරවීමට පුහුණු වන්න.

''මම සියළු කල්හි නිදුක් වෙම්වා!

නීරෝගී වෙම්වා!

සුවපත් වෙම්වා!

එසේ ම මගේ මිතුරෝ ද, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෝ ද, සතුරෝ ද,

නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

මෙම ගමෙහි වෙසෙන සියළු සත්වයෝ ද,

විදෙස්වල වෙසෙන සියළු සත්වයෝ ද,

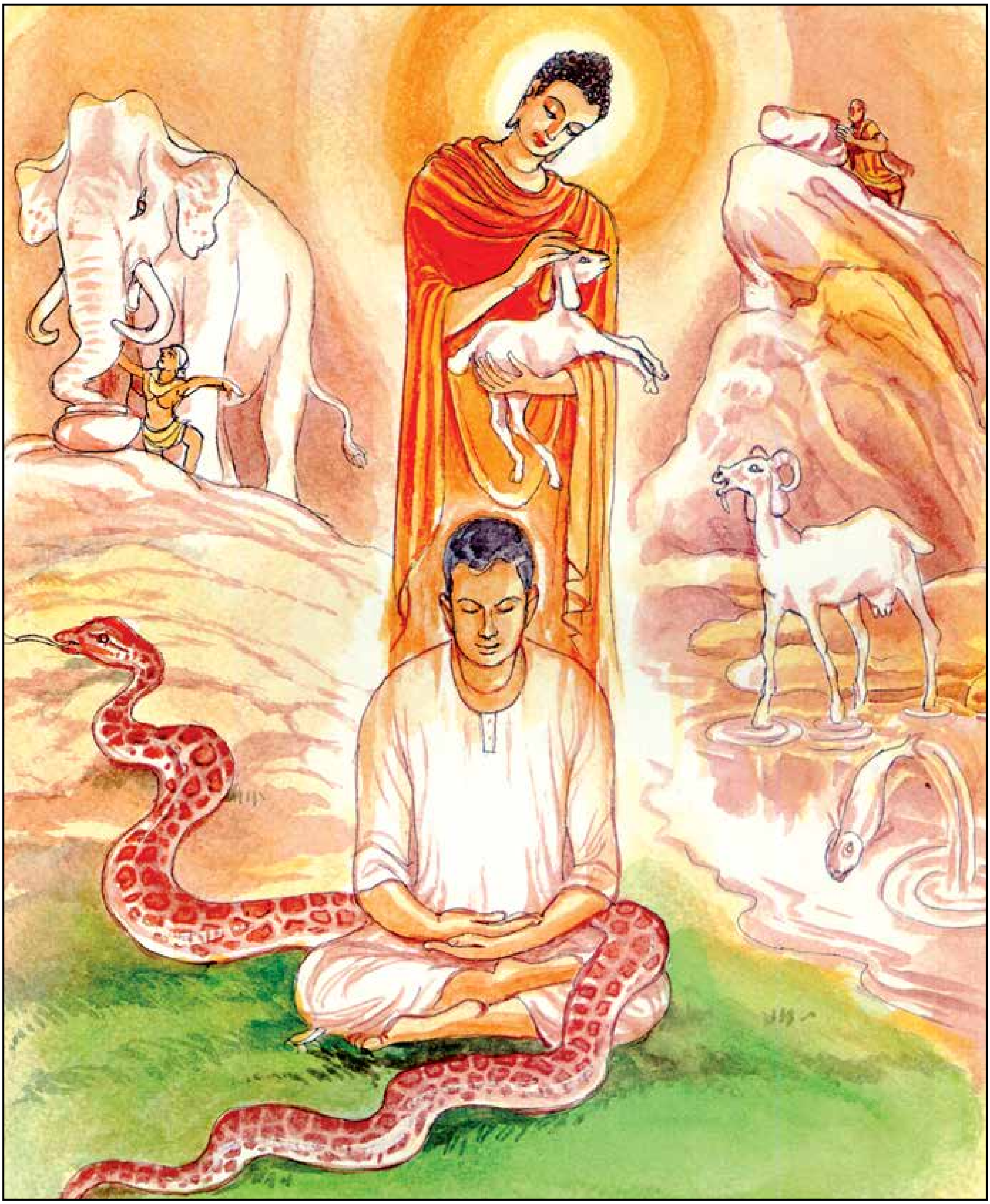
මෙම ලොව වෙසෙන සත්වයෝ ද,

සියළු ලෝකයන්හි වෙසෙන සියළු සත්වයෝ ද,

නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

සියළු පුද්ගලයෝ, සියළු සත්වයෝ, සියළු ප්‍රාණීහු, දෙවියන් මිනිසුන් හා අපාගත සතුන් ද ඇතුළුව සියළු දිශාවන්හි වෙසෙන

සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!



**අත්තූ'පමාය සබ්බෙසං - සත්තානං සුඛකාමතං**
**පස්සිත්වා කමතො මෙත්තං - සබ්බ සත්තේසු භාවයෙ**

මම සැප කැමැත්තෙක් වන්නෙමි. තමාම උපමා කර ගැනීමෙන් සියළුම සෙසු සත්වයන් ද සැපයට කැමති බව දැන හෙවත් අවබෝධ කොට ගෙන සියලු සතුන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය පිළිවෙළින් වැඩිය යුතුය.

# අත්තූපමාය සබ්බෙසං

මෛත්‍රී භාවනාව ආරම්භයේදී ම පහත සඳහන් පරිද්දෙන් නැවත නැවතත් මෛත්‍රිය තමන් වෙත ම වර්ධනය කළ යුතුය. ''මම නිදුක් වෙම්වා, නීරෝගී වෙම්වා, සුවපත් වෙම්වා.'' මෙසේ තමන් කෙරෙහිම මෛත්‍රිය පුහුණු කොට, අනෙක් ජීවත් වන සත්වයන් කෙරෙහි ද ඔවුන්ගේ සුවපත් බව කැමති වෙමින්, ඔවුන්ගේ සුවය තමන්ගේ සුවයක් කොට සිතිය යුතුය.

**අත්තූපමාය සබ්බෙසං**
**සත්තානං සුඛකාමතං**
**පස්සිත්වා කමතො මෙත්තං**
**සබ්බ සත්තේසු භාවයෙ**

**අත්තූපමාය** - තමාම උපමා වශයෙන් ගැනීමෙන්,
**සබ්බෙසං** - සියළු,
**සත්තානං** - සත්වයන්ගේ,
**සුඛකාමතං** - සැප කැමති බව,
**පස්සිත්වා** - දැක (තේරුම් ගෙන),
**සබ්බ සත්තේසු** - සියළු සත්වයන් කෙරෙහි,
**මෙත්තං** - මෛත්‍රිය,
**කමතො** - පිළිවෙළින්,
**භාවයෙ** - වැඩිය යුතුය,

කෙනෙකු තමන් අනුන් හා සමාන කොට බැලිය යුතුය. එසේ සමාන කොට බැලීමේදී තමන් සැප කැමති වන්නා සේම අන් අය ද සැප කැමති වන බව මනාව පැහැදිළි වෙයි. මෙම තත්වය වටහා ගෙන අප ක්‍රමානුකූලව මෛත්‍රිය සියළු සතුන් කෙරෙහි පතුරුවා හළ යුතුය.

මෙත්තානුස්සති භාවනාවේ අවසාන අරමුණ වන්නේ සැම තැන ම වෙසෙන සියළු සතුන් එකිනෙකාට අනන්‍ය වශයෙන් බැලීමට පුහුණු වීමයි. මමය අනුන්ය යනුවෙන් දෙපිරිසක් වශයෙන් ගැනීම ඔවුනොවුන් අතර සමගිය බිඳී යාමට ප්‍රධාන හේතුවයි. මෙසේ දෙකට බෙදීම සිදු වීමේදී ඔවුනොවුන් සතුරන් වශයෙන් දැකීමට පෙළඹීමක් ඇති වෙයි. අසමගිය, ගැටුම්, සටන් ආදිය එවැනි ද්විධාකරණයක අනිවාර්ය ප්‍රතිඵලයයි.

මෛත්‍රී භාවනාව මගින් තහවුරු කෙරෙන මූලික අදහස වන්නේ සියළු සත්වයන් ඒකත්වයෙන් සැළකීමයි. මෙම මෛත්‍රී භාවනාවෙහි යෙදෙන පුද්ගලයාගෙන් තමාම පදනම වශයෙන් ගෙන භාවනාව පවත්වාගෙන යාමක් බලාපොරොත්තු වෙයි. භාවනාවෙහි යෙදෙන පුද්ගලයා තමාගේ සැපත කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්නාක් මෙන් අන් සියළු සත්වයෝ ද තම තමන්ගේ සැපත කෙරෙහි යොමු වෙති. මෙසේ සළකා බැලීම බොහෝ පුද්ගලයන්ට බෙහෙවින් දුෂ්කර ව්‍යායාමයක් වෙයි. එසේ වන්නේ බොහෝ අය ආත්මාර්ථකාමීත්වය දැඩිව ගෙන ඇති බැවිනි. තමාගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් නොබලා අනුන්ගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් ප්‍රශ්න දෙස බැලිය හැකි වන පරිදි තමන්ව සකසා ගැනීම අප සිතනවාට වඩා දුෂ්කර වූවකි. මා මෙන් ම අන් අය ද සැපතට කැමතිය යනුවෙන් සිතාගත හැකි වන පුද්ගලයාට මෛත්‍රී භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමට පටන් ගත හැකිය.

මා කැමති වන තරමට ම අන් අය ද සැපතට කැමති වෙත් නම් මා විසින් කළ යුතු වන්නේ අනුන්ගේ සැපතට බාධා නොපැමිණවීමයි යනුවෙන් තීරණය කිරීම මෛත්‍රී භාවනාවේ පටන් ගැන්ම වශයෙන් ගත හැකිය. අනතුරුව ක්‍රමානුකූලව තමන්ගේ සිට ඉදිරියට සියළු සතුන් තෙක් එම අදහස ව්‍යාප්ත කළ හැකිය.
මෙම භාවනාවෙහි යෙදෙන්නා මෙසේ සිතිය යුතුය ''මා සැපතට කැමති වෙමින් දුකට අකැමති වන තරමට ම, අන් අය ද සැපතට කැමති වෙමින් දුකට අකැමති වෙති. එසේම මා නොමැරී ජීවත් වීමට කැමති වන තරමට ම අන් අය ද නොමැරී ජීවත් වීමට කැමති වෙති.'' මෙසේ භාවනාව වඩන්නා තමන් නිදසුනට ගෙන භාවනා කිරීමට පුහුණු විය යුතුය.

පළමුව මෛත්‍රිය තමන් කෙරෙහි වඩමින් අනතුරුව තමන් වඩාත් ම කැමති හා ආදරය කරන පුද්ගලයන්ට මෛත්‍රිය වැඩිය යුතු වෙයි. මෙසේ ක්‍රමයෙන් තමන්ගේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන් කෙරෙහි ද, දැනහැඳින ගත්තවුන් කෙරෙහි ද, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් කෙරෙහිද, ආදී වශයෙන් සමස්ත විශ්වයෙහි වෙසෙන සියළු වර්ගවල සත්වවිශේෂයන් කෙරෙහිද, අපරිමිත ලෙසින් මෛත්‍රිය වර්ධනය කිරීම, දියුණු කළයුතු වන්නේය.

**සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛො - අහං නිච්චං අහං විය**
**හිතා ච මෙ සුඛී හොන්තු - මජ්ඣත්තාච’ථ වෙරිනො**

මම නිරන්තරුවම සුවපත් වෙම්වා. නිදුක් වෙම්වා. මා මෙන් මාගේ හිතවත්හුද,
මැදහත් අදහස් ඇත්තෝ ද, යලි වෛරී සත්වයෝ ද, සුවපත් වෙත්වා.

# සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛො

''මෛත්‍රිය මෙසේ නිර්වචනය වෙයි. මෛත්‍රිය මිත්‍රයකුගේ ස්වභාවය ලක්‍ෂණ කොට ඇත. හිතවත් බව වර්ධනය කිරීම එහි කාර්යයි. ද්වේෂය දුරුවීම එහි ප්‍රකට වීමයි. කරුණාව සමග පහළවීම එහි පදනමයි. මෛත්‍රිය සාර්ථකව වර්ධනය වූ විට සතුරුබව ඉවත් වෙයි. එය අසාර්ථක වූ විට ආත්මාර්ථකාමී ආදරයකට පෙරළෙයි.”

**සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛො**
**අහං නිච්චං අහං විය**
**හිතා ච මෙ සුඛී හොන්තු**
**මජ්ඣත්තාච’ථ වෙරිනො**

**අහං** - මම,
**නිච්චං** - නිතර,
**සුඛී භවෙය්‍යං** - සුවපත් වෙම්වා!
**නිද්දුක්ඛො (භවෙය්‍යං)** - නිදුක් (වෙම්වා),
**අහං විය** - මා මෙන්,
**මෙ** - මාගේ,
**හිතා ච** - හිතවත්හු ද,
**මජ්ඣත්තා ච** - මධ්‍යසථ පුද්ගලයෝ ද,
**අථ** - යලි,
**වෙරිනො** - වෛරී ජනයා ද (යන හැමදෙනාම),
**සුඛී හොන්තු** - සුවපත් වෙත්වා!

මම හැම කල්හි සුවපත් වෙම්වා! මම නිදුක් වෙම්වා! මා මෙන් ම මගේ මිතුරෝ ද සුවපත් වෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! මට හිතවත් නොවූත් සතුරු ද නොවූත් මැදහත්ව සිටින්නෝ ද සුවපත් වෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! මට වෛරීව සිටින මගේ සතුරෝ ද සුවපත් වෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා!

මෛත්‍රිය වනාහී තමා වෙතින් තමාගෙන් බාහිර වූ ලෝකයා වෙත විහිදුවා හළ යුතු මනෝභාවයකි. සාමාන්‍ය මනසක එබඳු හැඟීම් නිතර ම පහළ වන්නේ ආත්ම කේන්ද්‍රියත්වයකිනි. බොහෝ අය මෛත්‍රිය හෙවත් මිත්‍රශීලිත්වය තමාගෙන් බාහිර ලෝකයෙහි වෙසෙන්නන් වෙත දැක්විය යුතු ගුණයක් කොට නොසළකති.

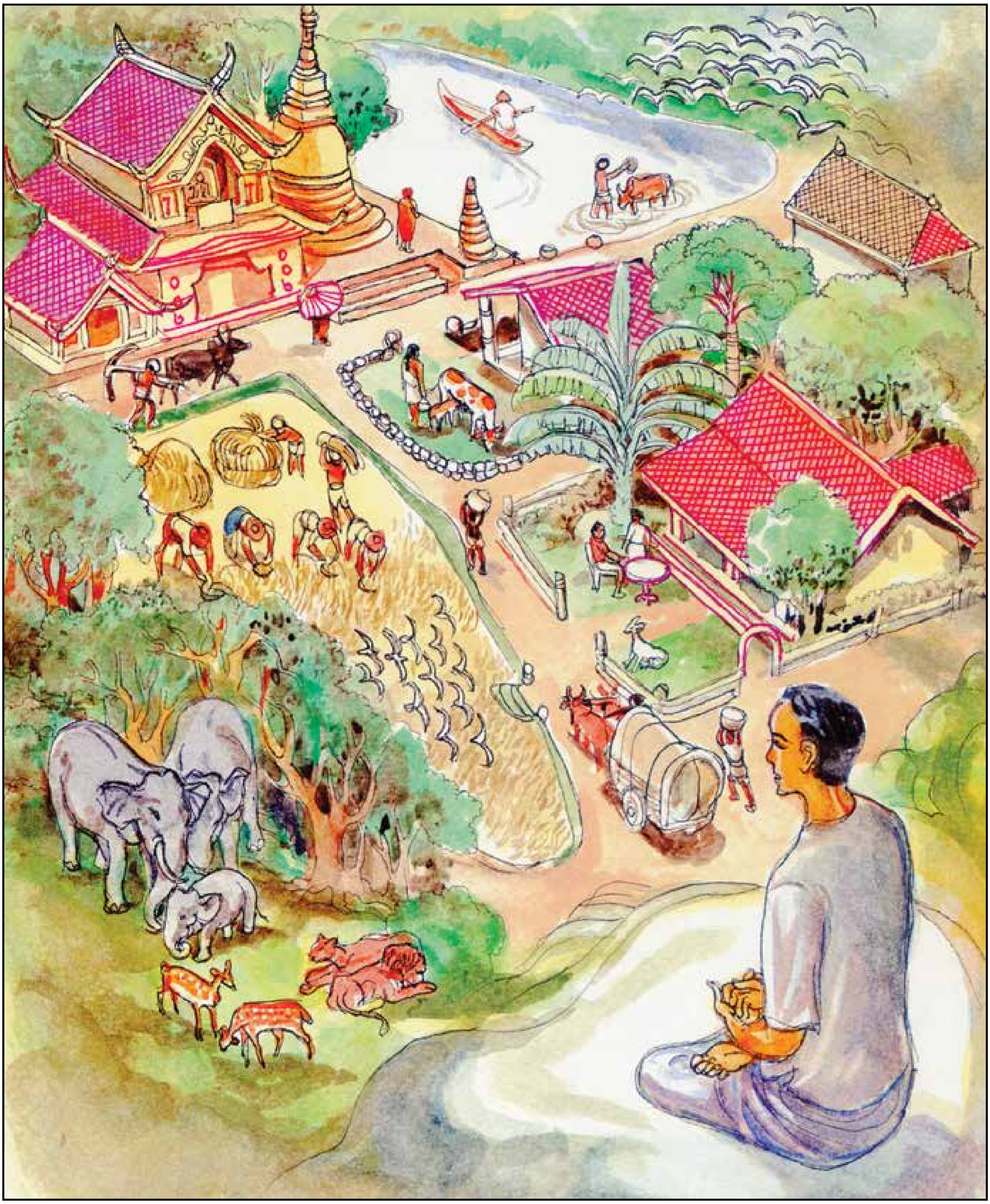
ඔවුන්ට සිතිය හැක්කේ ඔවුන් ගැන පමණි. මෛත්‍රී භාවනාවෙහි අරමුණ වන්නේ මිත්‍රශීලී හැඟීම ලොවපුරා වෙසෙන සියළු සතුන් කෙරෙහි පතුරුවාලීමේ ශික්‍ෂණය ප්‍රගුණ කිරීමයි. මෛත්‍රිය ඇරඹිය යුතු ආකාරයත් වර්ධනය කළයුතු ආකාරයත් ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් පැහැදිලි කෙරෙයි. එය ස්වාභාවිකව ම පටන් ගත යුත්තේ තමන් කේන්ද්‍ර කොට ගනිමිනි. එය ක්‍රමානුකූලව සාර්ථක කර ගැනීමට නම්, තමාට ම සුවපත් බව නිදුක්බව නිරෝගීබව ආදිය ප්‍රාර්ථනා කර ගනිමින් තමා වෙතම මිත්‍රත්වය වර්ධනය කළයුතුය. තමා කෙරෙහි මිත්‍රත්වය පැතිරවීම පහසු කටයුත්තකි. හැම කෙනෙක් ම තමාගේ සුවපත් බවට ආශා කරන බැවිනි.

මෙම ස්වාභාවික ආකල්පය තමා කෙරෙහිම එක්තරා ප්‍රමාණයකට දියුණු කරගත් විට තමාගේ කිට්ටුවෙන් ම සිටිනා නෑදෑ හිතමිත්‍රාදීන් කෙරෙහි ද මිත්‍රත්වය දියුණු කිරීම භාවනානුයෝගියකුට කළහැකි වෙයි. ස්වාභාවිකව ම තමන්ගේ කිට්ටු නෑදෑ හිතමිතුරන් සුවපත්ව සිටිනු දැක්මට හැම කෙනෙකු ම කැමති වන නිසා එය පහසු කටයුත්තක් වෙයි.

හිතමිතුරු පිරිසෙන් අනතුරුව මිතුරු බව පැතිරවීමට සුදුසු ම පිරිස වන්නේ තමන්ට මිතුරු කමකුත් සතුරු කමකුත් නැති පිරිසයි. ඒ අය මධ්‍යස්ථ පිරිසකි. ඔවුන් කෙරෙහි තමාගේ ද වෛරී හැඟීමක් නොමැති බැවින් ඔවුන් කෙරෙහි ද මෙත් සිතුවිලි උපදවා ගෙන ඒවා දියුණු කළ හැකිය.

ඊලඟ පියවර වන්නේ තමන්ගේ සතුරන්යයි සළකාගෙන සිටින පිරිස් කෙරෙහි ද මෙත් සිත පැතිරවීමට ඇරඹීමයි. මෙතෙක් කිසියම් දුරකට මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කොට ඇති භාවනානුයෝගියා ක්‍රමයෙන් වෛරී සිතිවිලි පහව ගොස් ඇති බැවින් සතුරන් ද සුවපත් වනු දැක්මට ඔහුගේ සිතතුළ ප්‍රවණතාවක් ඇත. එබැවින් එය ක්‍රමයෙන් දියුණු කිරීමට ඔහුට හැකි වෙයි.

මෛත්‍රී භාවනාවෙහිදී ඉතාමත් ම වැදගත් වන්නේ හුදු ප්‍රාර්ථනයකට පමණක් සීමා නොවී අවංක අධ්‍යාසයකින් ම මිත්‍රශීලිත්වය දියුණු කිරීමයි.



**ඉමම්හි ගාමක්ඛෙත්තම්හි - සත්තා හොන්තු සුඛී සදා**
**තතො පරඤ්ච රජ්ජේසු - චක්කවාලෙසු ජන්තුනො**

මේ ගම් පියසෙහි සත්වයෝ හැම කල්හි සුවපත් වෙත්වා.
ඉන් අනතුරුව එපිට රාජ්‍ය වලද, සක්වල ද සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.

# ඉමම්හි ගාමක්ඛෙත්තම්හි

''මෛත්‍රී භාවනාව වූ කලි අනුන්ගේ යහපත හා හිතසුව බලාපොරොත්තුවෙන් තමන්ගේ මනසෙහි මෛත්‍රී සහගත සිතුවිලි උපදවා ගැනීමයි. බුදුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වල එන සතර බ්‍රහ්ම විහරණයන්ගෙන් පළමු වැන්නයි. අනෙක් ඒවා නම් කරුණා, මුදිතා හා උපෙක්ඛා යන බ්‍රහ්ම විහරණ තුනයි. මේවා සීමාවකින් තොරව අප්‍රමාණ ලෙස පැතිරවිය යුතු ගුණධර්ම නිසා අප්පමඤ්ඤා යනුවෙන් ද හැඳින්වී ඇත.''

**ඉමම්හි ගාමක්ඛෙත්තම්හි**
**සත්තා හොන්තු සුඛී සදා**
**තතො පරං ච රජ්ජෙසු**
**චක්කවාලෙසු ජන්තුනො**

**ඉමම්හි ගාමක්ඛෙත්තම්හි** - මේ ගම් පියෙස්හි,
**සත්තා** - සත්වයෝ,
**සදා** - හැම කල්හි,
**සුඛී හොන්තු** - සුවපත් වෙත්වා,
**තතොපරං** - ඉන් එපිට,
**රජ්ජෙසු ච** - රාජ්‍යවල ද,
**චක්කවාලෙසු ච** - සක්වළ ද,
**ජන්තුනො** - සත්වයෝ (ද සුවපත් වෙත්වා!)

මෙහි විස්තර කරනලද පරිද්දෙන් මෙත්තා භාවනාවෙහි යෙදෙන පුද්ගලයා මෛත්‍රිය ව්‍යාප්ත කළයුතු සීමාව තව දුරටත් පළල් කළයුතු වෙයි. මෙතෙක් ක්‍රමානුකූලව තමන්, තම නෑදෑ හිතමිතුරන්, මැදහත් පුද්ගලයන් හා වෛරී පුද්ගලයන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කළ යෝගාවචරයා අනතුරුව තමන් වෙසෙන ගමෙහි ජීවත් වන අය කෙරෙහි මෛත්‍රී සහගත සිතිවිලි ඇති කරගත යුතුය. මෙහි ගාමක්ඛෙත්ත නමින් දැක්වෙන්නේ ගම හා එය ඇසුරු කොට ඇති කුඹුරු යායයි. අතීත ඉන්දියාවෙහි ගම් බිහි වූයේ ගමෙහි වසන්නන්ගේ ජීවනෝපාය සඳහා අවශ්‍ය වන කුඹුරු යායකින් වට කොට ගෙනය. එබැවින් මුලු ගම ම හැඳින්වුනේ ගාමක්ඛෙත්ත ලෙසය. ගම්වැසියන්ගෙන් පමණක් නොනවතින යෝගාවචරයා ගමෙන් පිට පවත්නා රාජ්‍යයන්හි වෙසෙන සියළු සතුන් දක්වා මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුතු වපසරිය තවදුරටත් පළල් කළ යුතුය.

මෙහි රාජ්‍ය යන්න යෙදී ඇත්තේ තමන් වෙසෙන රටින් පිටස්තර වූ වෙනත් රටවල් සඳහායි. සියළු රටවල් ගත් විට එය අප වෙසෙන ලෝකයයි. මෙම ලෝකයට පමණක් සීමා නොවිය යුතු මෛත්‍රිය මේ ලෝකය ද ඉක්මවා සක්වල අනන්ත අප්‍රමාණ සංඛ්‍යාවකින් සමන්විත වූ සමස්ත විශ්වයම මෛත්‍රියට බඳුන් වියයුතුය. ඉහත දැක්වෙන ගාථාවෙහි චක්කවාලෙසු යන්නෙන් ගෙන ඇත්තේ මුළු මහත් විශ්වයයි.

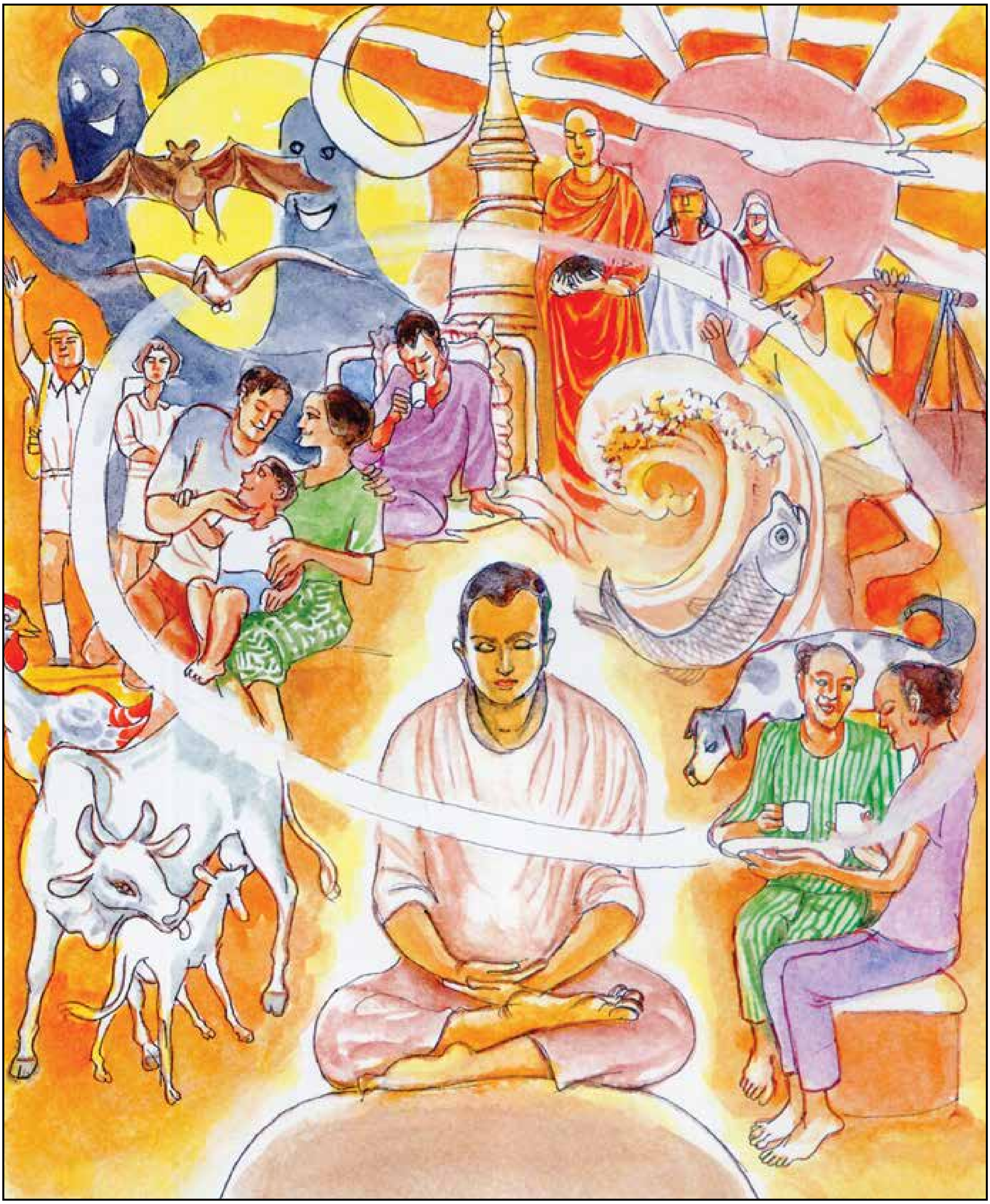
මෙම භාවනා ක්‍රමයෙහි ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵලය වන්නේ මෙම භාවනාවෙහි යෙදෙන පුද්ගලයාට අතිමහත් වූ විශ්වයෙහි වෙසෙන ඉමහත් සත්ව සන්තතිය හා සසඳමින් එහි ලා තමන් කෙතරම් නොවැදගත් තත්වයට පත් වී ඇත්දැයි වැටහී යාමයි. එමගින් ඔහුතුළ ඇති ආත්මීය හැඟීම දෙදරා යයි. ඔහුගේ මම පමණකි යන පටු ආත්මීය චින්තනය බිඳ වැටෙයි. මෛත්‍රී භාවනාවෙහි ප්‍රතිඵලදායකත්වය තීරණය වන්නේ භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාගේ චින්තනය සාමකාමී සහජීවන සංකල්පනාවන්ට පරිවර්තනය වීමේ ප්‍රමාණය අනුවය. යමෙක් නිබඳවම මෛත්‍රී භාවනාවෙහි යෙදෙයි නම් මෙත් සිතුවිලි ඔහුගේ ජීවිතයෙහි කොටසක් බවට පත් වෙයි. පහත දැක්වෙන කරුණු නිසා මෙම භාවනාව දිනපතා විනාඩි 5 ත් 30 ත් අතර කාලය තුළ කිරීම වැදගත් වෙයි.

1. තරහව, ද්වේෂය, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි සිතුවිලි යටපත් කරමින් මානසික හා කායික සෞඛ්‍යයක් ඇති කරගැනීම

2. නිවසෙහි, පාසලෙහි, කාර්යාලයෙහි හා සමාජයෙහි සහජීවන මානව සබඳතා දියුණු වන අන්දමින් ඉවසීම සන්සුන්බව හා අවබෝධය දියුණු කර ගැනීම

3. තමන් වෙතට අනුන්ගෙන් යොමු වී ඇති ද්වේෂය තරහ වෛරය වැනි අයහපත් සිතුවිලි යටපත් කරගැනීම. තමන් අනුන්ට ද්වේෂ නොකොට මෙත් සිතුවිලි පතුරුවා හරින විට අනුන්ගේ ද සිත් මෙළෙක් වී පලිගැනීම් ද්වේෂ කිරීම් ආදියට නොපෙළඹයි.

4. **ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය** වෛරයෙන් වෛරය වර්ධනය වෙයි. කිසිදා වෛරයෙන් වෛරය නොසන්සිඳෙයි. ලොව ඇති වන විපත්තිකර විනාශයන් වළක්වා ගැනීමට හොඳම ක්‍රමය වනුයේ මෙත් සිත් පුබුදුවාලීමයි.



**සමන්තා චක්කවාළෙසු - සත්තා'නන්තෙසු පාණිනො**
**සුඛිනො පුග්ගලා භූතා - අත්තභාව ගතා සියුං**

හාත්පස අප්‍රමාණ වූ චක්‍රාවාටයන් හිදී ඉපදීමට පැමිණියා වූ හෙවත් උපත ලැබූ සත්වයෝ ද ප්‍රාණීහුද වෙත් නම් ඒ සියල්ලෝම ද සුවපත් වූ පුද්ගලයෝ වූවාහු වෙත්වා.

# සමන්තා චක්කවාළෙසු

"මෛත්‍රිය වූ කලි ද්වේෂය, තරහ, ඊර්ෂ්‍යාව, ආඝාතය, ශෝකය, අසතුට වැනි අයහපත් හැඟීම් දුරු කරමින් මනස පිවිතුරු බවට පත් කරවන ශොභන හෙවත් කුශල චෛතසිකයකි. මවක් තම එකම පුතුගේ සුබසෙත අපේක්ෂා කරන්නේ යම්සේ ද, එසේ ජාති කුල ගෝත්‍ර ආගම් වශයෙන් කිසිදු වෙනසක් නොදක්වා සියළු සත්වයන්ගේ සතුට, ප්‍රීතිය, සැනසීම හා යහපත අපේක්ෂා කිරීම මෛත්‍රියයි."

**සමන්තා චක්කවාළෙසු**
**සත්තා'නන්තෙසු පාණිනො**
**සුඛිනො පුග්ගලා භූතා**
**අත්තභාව ගතා සියුං**

**සමන්තා** - හාත්පස
**අනන්තෙසු චක්කවාළෙසු** - අප්‍රමාණ වූ චක්‍රවාටයන්හි
**අත්තභාව ගතා** - ඉපදීමට පැමිණියාවූ (හෙවත් උපත ලැබූ)
**සත්තා** - සත්වයෝ ද
**පාණිනො** - ප්‍රාණීහු ද
**සියුං** - වෙත් නම්, (ඒ සියල්ලෝ ද)
**සුඛිනො පුග්ගලා භූතා (හොන්තු)** - සුවපත් වූ පුද්ගලයෝ වූවාහු වෙත්වා

අනන්ත වූ ලෝකධාතූන්හි උපත ලැබූ සත්වයෝ ද, වෙනත් ආකාරයේ ජීවීහු ද, සුවපත් වෙත්වා! මෙහිදී භාවනානුයෝගියා තමන් වෙසෙන ලෝකයට බාහිර වූ වෙනත් අනන්ත අප්‍රමාණ ලෝකධාතුවල වෙසෙන සියළු ආකාරයේ සත්ව සමූහයා වෙත මෙත්සිත පැතිරවීම අරඹයි. අප ජීවත් වන ලෝකයට හාත්පසින් තවත් අනන්ත අප්‍රමාණ වූ ලෝකධාතු පවතියි. ඒ ලෝකධාතුවල ද අප්‍රමාණ වූ සත්වයෝ වෙසෙති.

මෙත් සිත පැතිරවිය යුතු ප්‍රමාණයේ සීමාවක් නැත. එබැවින් මෙම ගාථාවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ අප ජීවත් වන මෙම ලෝකයෙන් බාහිරව පවතින සියළුම ලෝකධාතුවල වෙසෙන සියළු ආකාරයේ සත්වයන් කෙරෙහි ද අපගේ මෛත්‍රිය වර්ධනය කළයුතු බවයි.

මෙහිදී සත්ත (සත්ව) හා පාණි (ප්‍රාණී) යනුවෙන් විශේෂත්වයක් මතුකොට දැක්වෙයි. මෙම පද දෙකින් ම සාමාන්‍ය වශයෙන් එකම අර්ථයක් ගම්‍ය වුව ද මෙහිදී දැක්වීමට උත්සාහ ගෙන ඇත්තේ 'සත්ව' යන්නෙන් බුද්ධිය සහිත සත්ව කොට්ඨාසයන් හා 'ප්‍රාණි' යන්නෙන් ජීවය සහිත ක්ෂුද්‍ර ගණයේ සත්ව කොට්ඨාසයන් ද විය හැකිය. නමුත් එබඳු කිසිදු වෙනසක් නොකොට සෑම ආකාරයේ සත්වයන් කෙරෙහිම මෛත්‍රීසහගත සිත ව්‍යාප්ත කළයුතු බව මෙම ගාථාවෙන් පැහැදිළි කෙරෙයි. මනුෂ්‍ය වර්ගයා කෙරෙහි පමණක් නොව ඇසට නොපෙනෙන ඉතා ක්ෂුද්‍ර තත්වයේ ප්‍රාණීන් කෙරෙහි ද මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුතු බව බුදුදහමින් අවධාරණය කිරීම විශේෂත්වයකි. මෙත්තානිසංස සූත්‍රය පැහැදිළි කරන අන්දමට සියළු සත්වයන් කෙරෙහි මෙත් සිත පැතිරවීමෙන් ආනිශංස එකොළසක් මෛත්‍රිය වඩන්නා වෙත ළඟා වෙයි. ඒවා පහත දැක්වෙන පරිදි වෙයි.

1. සැපසේ නිදා ගනියි.

2. සැපසේ අවදි වෙයි.

3. නරක සිහින නොදකියි.

4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වූවෙක් වෙයි.

5. වෙනත් සත්වයන්ට ද ප්‍රිය වූවෙක් වෙයි.

6. දෙවියෝ ආරක්ෂා කරති.

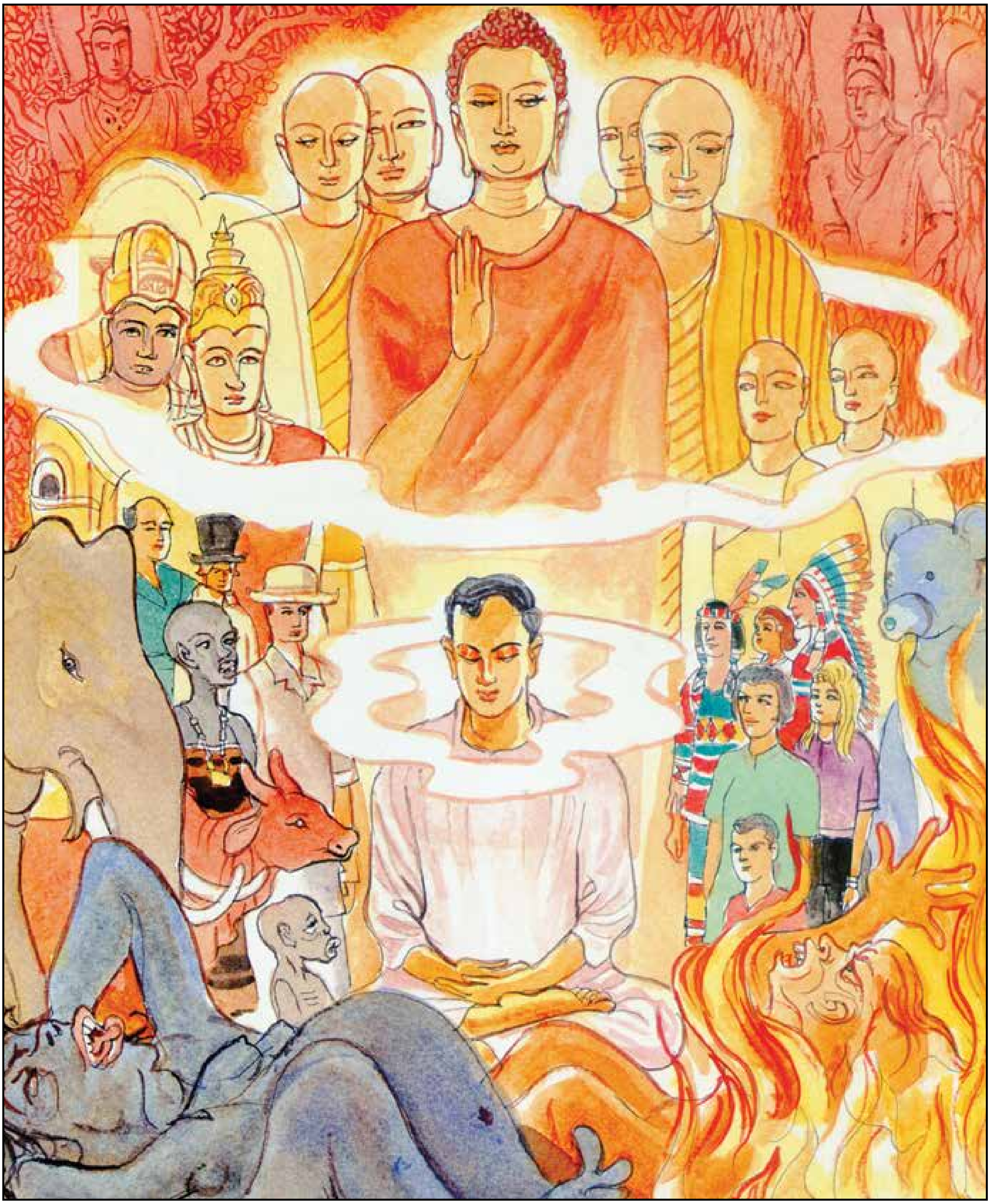
7. ගිනි, විෂ හා අවි-ආයුධ ආදියෙන් විපතක් නොවෙයි.

8. මනස ඉක්මණින් සමාධිගත වෙයි.

9. මුහුණ පියකරු වෙයි.

10. සිහි මුළා නොවී මරණයට පත් වෙයි.

11 මෙම ජීවිතය තුළ රහත් බවට නොපැමිණෙන්නේ නම් මරණයෙන් පසු බඹ ලොව උපදියි.



**තථා ඉත්ථී පුමා චේ’ව - අරියා අනරියා’පි ච**
**දෙවා නරා අපායට්ඨා - තථා දසදිසාසු චා’ති**

එසේම ස්ත්‍රීහු ද, පුරුෂයෝ ද, ආර්‍යයෝ ද (උසස් පුද්ගලයෝ), අනාර්යයෝ (පහත් පුද්ගලයෝ),
දෙවිවරුද, මිනිසුන්ද, අපාගතව සිටින්නා වූ සත්වයෝද,
එසේම දස දිසාවන්හිම සිටින්නා වූ සියලු සත්වයෝ ද, සුවපත් වෙත්වා.

# තථා ඉත්ථි පුමා චේ'ච

"මවක් තමාගේ එක ම දරුවා වෙනුවෙන් තම ජීවිතය වුවත් පරිත්‍යාග කිරීමට පෙළඹෙන තරම් දයාන්විත බවක් දක්වන්නාක් මෙන්, සියළු සත්වයන් කෙරෙහි අප මෙත්සිත පැතිරවිය යුතුය. තම එක ම දරුවා කෙරෙහි මවක් දක්වන සෙනහස බෙහෙවින් ම හිතෛෂී සහ අවංක වූවක් වෙයි. එසේ ම අප සියළු සතුන් කෙරෙහි දැක්විය යුතු මෙත් සිත ද අවංක හා හෘදයංගම වූවක් විය යුතුය.

**තථා ඉත්ථී පුමා චේ'ච**
**අරියා අනරියා'පි ච**
**දෙවා නරා අපායට්ඨා**
**තථා දස දිසාසු චා'ති**

**තථා** - එසේම,
**ඉත්ථී පුමා ච එච** - ස්ත්‍රී පුරුෂයෝ ද,
**අරියා ච** - ආයඝීයෝ ද (උසස් පුද්ගලයෝ ද),
**අනරියා අපි ච** - අනායඝීයෝ ද(පහත් පුද්ගලයෝ ද)
**දෙවා** - දෙවිවරු ද
**නරා** - මිනිස්සු ද
**අපායට්ඨා** - අපාගත සිටින්නාවූ සත්‍වයෝ ද,
**තථා** - එසේ ම
**දස දිසාසු ච** - දස දිසාවන්හිම ( සිටින්නාවූ සියළු සත්වයෝ ද සුවපත් වෙත්වා!)

ස්ත්‍රී, පුරුෂ, උසස්, පහත්, දෙව්, මිනිස්, අපාගත සත්වයන්, දස දිශාවන්හි වෙසෙන්නන් ආදී වශයෙන් කිසිදු භේදයකින් තොරව සියළුම සත්ව වර්ගයාට මෛත්‍රිය දැක්වීම අවශ්‍යය. මෙත්තා භාවනාවෙහි දී සත්වයන් වර්ග කොට තමන් කැමති සත්ව වර්ගයන්ට පමණක් මෛත්‍රිය දැක්වීම යෝග්‍ය නොවෙයි.

සියළු සත්වයෝ වර්ග භේදයක් නොමැතිව සැප කැමැත්තෝය. දුක පිළිකුල් කිරීමත් සැප කැමති වීමත් සත්වයන්ගේ ස්වභාවයයි. එබැවින් මෙත්තා භාවනාව වඩන භාවනානුයෝගියා සියළු සතුන් එකාවන්ව ගෙන ඒ හැම කෙනා කෙරෙහි ම මෙත් වැඩිය යුතුය.

ඉහත සඳහන් ගාථාවෙහි සත්වයන් එක් එක් වර්ග වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ වර්ග භේදයක් නොකොට සෑම සත්වයකු කෙරෙහිම එකසේ මෙත් වැඩිය යුතු බව දැනුවත් කිරීම සඳහායි. එහි එන අරිය යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ උතුම් උසස් පුද්ගලයන් හැඳින්වීම සඳහායි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙහි කුල ගොත්‍ර වශයෙන් උසස්යයි සැළකෙන්නන් ආර්යයන් ලෙස පිළිගැනුනත්, බුදුදහමට අනුව ආර්යයන් වන්නේ උසස් චර්යාධර්මවලින් යුක්ත පුද්ගලයායි. අනාර්ය යනු පහත් ගතිපැවතුම් ඇති තැනැත්තායි.

මෙත්තානුස්සති භාවනාව භාවනානුයෝගියාගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට පමණක් නොව, ලෝක සත්වයන්ගේ හිතසුව පිණිස ද බෙහෙවින් ම හිතකර වන භාවනා ක්‍රමයකි.

හැම කෙනෙකු ම සුවසේ ජීවත් වීමට කැමති වුවත්, ද්වේෂය පදනම් කරගෙන කරන මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් නිසා මිනිසාට පමණක් නොව ලොව වෙසෙන වෙනත් සත්ව වර්ගයන්ට ද අහිතකර ප්‍රතිවිපාකයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන බව පැහැදිලි කරුණකි. මිනිසුන් ඔවුනොවුන් කෙරෙහි මෙත් සිතින් බැලීමට පුහුණු වන්නේ නම් එම විපත්තිකර තත්වයන්ගෙන් අත්මිදී සුවසේ ජීවත් වීමට අවස්ථාව සැළසෙයි.

මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ද්වේෂ සහගත මානසිකත්වයෙන් අත්මිදී බෙහෙවින් හිතකාමී සහ ප්‍රසන්නකර මානසිකත්වයක් ඇති කරගත හැකිය. එය තමාගේ මෙන් ම ලෝකවාසී අන්‍යයන්ගේ ද යහපත පිණිසම පවතියි. සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වායි කරන ප්‍රාර්ථනය යථාර්ථයක් වීමට නම් මුලින් ම අප සිත් තුළ මෛත්‍රීසහගත සිතුවිලි වර්ධනය විය යුතුය.

එවැනි තත්වයට සිත දියුණු වූ පුද්ගලයන්ගෙන් කිසිවිට අනුන්ට විපතක් සිදු නොවෙයි. හැම කෙනෙකුට ම ඔවුනොවුන්ගෙන් කරදරයක් හිරිහැරයක් නොමැතිව ජීවත්විය හැකි සාමකාමී සමගිසම්පන්න සමාජයක් බිහි වන්නේ එවිටය. එබැවින් මෛත්‍රීභාවනාව ආත්මාර්ථය මෙන් ම පරාර්ථය ද සාධනය කරවන්නකි.

බුදුදහම වූ කලි ලෝකයා මෙතෙක් දුටු පූර්ණතම දහම ලෙස තුලනාත්මක
ආගම් හදාරන ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් මම විශ්වාස කරමි.
බුදුදහමේ එන පරිණාමවාදයේ දර්ශනය හා කර්ම සිද්ධාන්තය අනෙක් ආගම්
හා දර්ශනවලින් දැක්වෙන එම වර්ගයේ ඉගැන්වීම් අතරින් විශිෂ්ටය.
වෛද්‍යවරයකු වශයෙන් මගේ වෘත්තීය රුචිය බෞද්ධ චින්තනය දෙසට යොමු වූයේ
ආගමික ඉතිහාසය හෝ දාර්ශනික අධ්‍යයනය විමසා බැලීමක් සඳහා නොවේ.
මගේ කර්තව්‍යය වූයේ, මානසික දුක පිළිබඳව සළකා බැලීමයි. මානව ඉතිහාසයේ ඒ
ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්තෘවරයාගේ මත හා ක්‍රම ගැන දැනුවත්වීමකට මා පෙළඹුණේ එබැවිනි.
එතුමාගේ චින්තනයේ මුඛ්‍ය තේමාව වී ඇත්තේ ජීවිතයේ මහළුවිය,
රෝගාබාධ හා මරණය වශයෙන් එන දුක්ඛදාමයයි.

*මනෝ වෛද්‍ය කාර්ල් යුං(1875-1961)*

*ස්විස් ජාතික මනෝවිද්‍යාඥ සහ යුන්ග්යානු මනෝවිද්‍යා පාසලේ ආදිකර්තෘ*

# අසුභානුස්සති

## ශරීරයේ

## පිළිකුල පිළිබඳ භාවනාව

මෙම ශරීරය වූ කලි
එකසිය අසූවකට අධික වූ සන්ධි වලින් එකට සම්බන්ධ වූ,
තුන් සියයකට වඩා අධික ඇට  වලින් සමන්විත ඇට සැකිල්ලකි.
එය නහර නව සියයකින් වෙළී ඇත. නව සියයකට අධික මස්පිඩුවලින් වැසී
ඇත. තෙත් ගතිය ඇති ඇතුළත සිවියකින් හා බාහිර සමකින් ආවරණය වී ඇත.
තැන් තැන්වල සිදුරු ඇත. ඒ සිදුරුවලින් නිබඳවම හිල් වූ කළයකින් දිය
වැගිරෙන්නාක් මෙන් කුණප වැගිරෙයි.
පණුවන් රාශියකගේ නිවාසයකි. ලෙඩරෝගවලට නිධානයකි.
දුක්ඛදායක තත්වයන්ට උල්පතෙකි.
පැසවූ ලේ ගඩුවකින් ලේ වැගිරෙන්නාක් මෙන්
නව දොරකින් අපිරිසිදු දෑ වැගිරෙයි.
දෑසින් කබ හා කඳුළු ද, දෙකනින් කළාඳුරු ද, නැහැයෙන් සොටු ද,
මුවින් කෙළ හා සෙම ද, අධෝමුඛයෙන් අසුචි ද, මුත්‍රාමාර්ගයෙන් මුත්‍රා ද,
අනූනව දහසක් රෝම කූපයන්ගෙන් දහදිය ද වැගිරෙයි.
ඒවා වටා නිලමැස්සෝ ගැවසෙති. දෙතිස් කුණපයකින් යුක්ත වන
මෙම ශරීරය නිබඳවම සෝදා පවිත්‍ර කළයුත්තකි.
ශරීරයට උරුමව ඇති මෙම තත්වය හැම කෙනෙකුට ම පොදුය.
එයට උසස් පහත් භේදයක් නැත.
හිඟන්නාගේත් මහරජුගේත් ශරීරවල කුණප තත්වය එකක්මය.

**අවිඤ්ඤාණ සුභ නිභං - සවිඤ්ඤාණ සුභං ඉමං**
**කායං අසුභතො පස්සං - අසුභං භාවයෙ යති**

හිත රහිත වූ විට හෙවත් මියගිය පසුව අසුභයක් සේ පෙනෙන්නා වූ ද, එහෙත් හිත සහිත වූ විට හෙවත් ජීවිතය තිබෙන විට පවා අසුභ වස්තුවක් සේ සලකනු ලබන මේ සිරුර අසුභ වශයෙන් බලමින් හෙවත් විමසමින් භික්ෂුව අසුභානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

# අවිඤ්ඤාණ සුභ නිභං

"දෙරියනක් පමණ වූ මේ ශරීරය දෙපතුලේ සිට හිස මුදුන දක්වාත්, හිස මුදුනේ සිට දෙපතුල දක්වාත්, සම මතුපිටින් පටන් ගෙන ඇතුළත දක්වාත්, පරීක්ෂා කොට බලන කිසි කෙනෙකුට, මුතු මැණික් වෛදූර්ය ආදිය මෙන් හාත්පසින් සම්පූර්ණයෙන් ම පිවිතුරු වූ පරමාණුවක් තරම් සුලු වූ දෙයක්වත් දැකගත නොහැකිය."

**අවිඤ්ඤාණ සුභ නිභං**
**සවිඤ්ඤාණ සුභං ඉමං**
**කායං අසුභතො පස්සං**
**අසුභං භාවයෙ යති**

**අවිඤ්ඤාණ** - සිත් රහිත වීම නිසා හෙවත් මිය යාම නිසා,
**අසුභං නිභං** - අශුභයක් වැනි වූද
**සවිඤ්ඤාණ** - සිත් සහිත වීම නිසා හෙවත් ජීවත්ව සිටින විට,
**සුභං** - ශුභ දෙයක් වැනි වූ ද
**ඉමං කායං** - මේ සිරුර,
**යති** - මහණ තෙමේ
**අසුභතො** - අශුභ වශයෙන්
**පස්සං** - මෙනෙහි කරමින්
**අසුභං** - අසුභානුස්මෘතිය,
**භාවයෙ** - වැඩිය යුතුය.

අසුභ භාවනාවෙහි යෙදෙන භික්ෂුව ශරීරයෙහි ඇති පිළිකුල් සහගත බව හා නිස්සාර බව සැළකිය යුතුවෙයි. මෙම ශරීරය සවිඥානාත්මකව පැවතුනත් අවිඥානාත්මකව පැවතුනත් පිළිකුල් සහගත බවෙහි වෙනසක් නැත. මෙයින් කියවෙන්නේ පුද්ගලයා ජීවත්ව සිටින විටත් මියගිය පසුවත් අවස්ථා දෙකේදීම ශරීරය එකසේ කුණප වලින් පිරුණු පිළිකුල් සහගත තත්වයෙන් ම පවතින බවයි. ශරීරයෙහි නිස්සාර බව දෙවිදියකින් සළකා බැලිය හැකිය. ඒ සවිඥානාත්මක ශරීරය වශයෙන් හා අවිඥානාත්මක ශරීරය වශයෙනි.

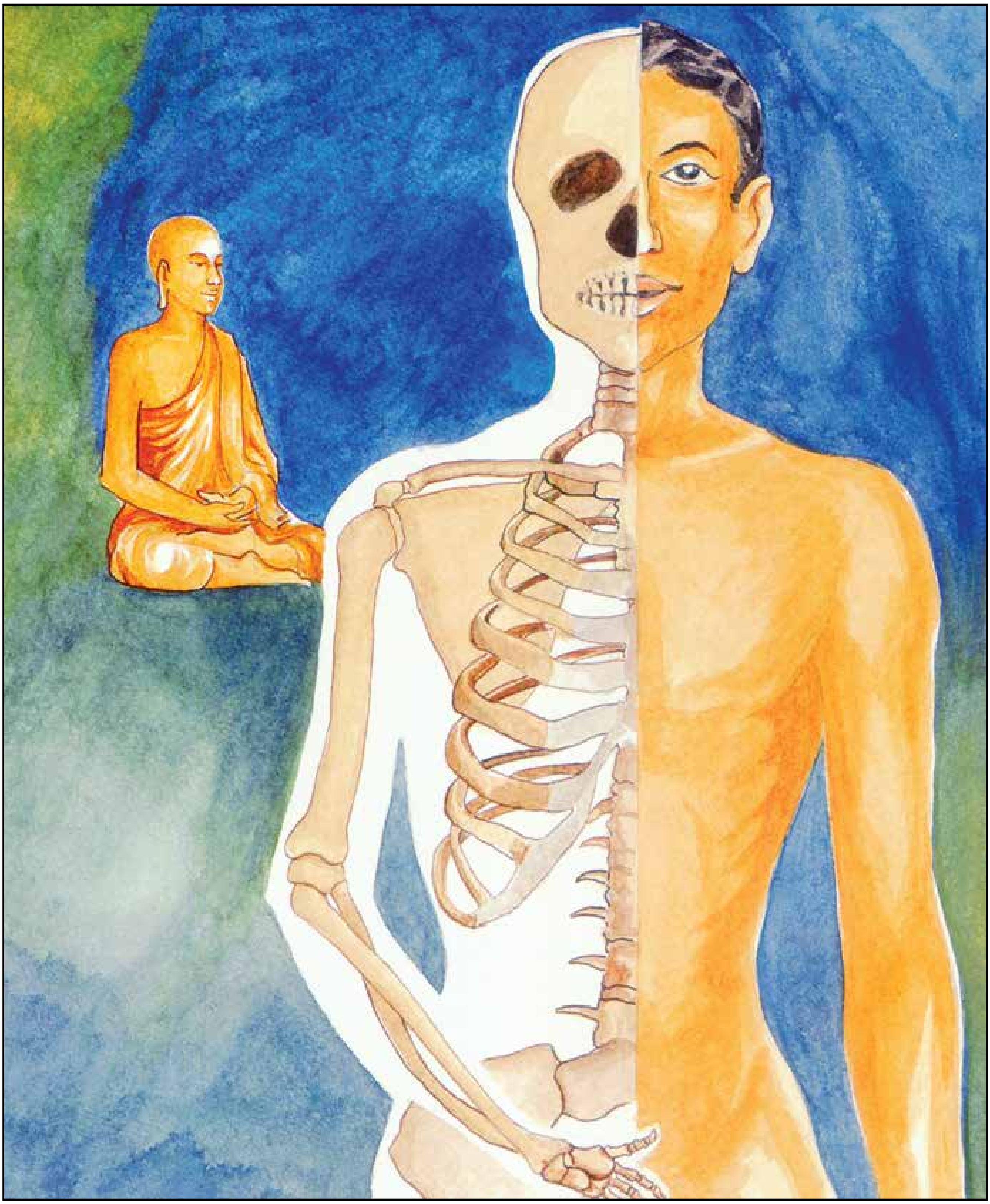
සවිඥානාත්මක ශරීරය නම් පුද්ගලයකු ජීවත් වන විට පවතින ශරීරයයි. අවිඥානාත්මක ශරීරය ලෙස සැළකෙන්නේ පුද්ගලයා මිය ගිය විට ඉතිරි වන ශරීරයයි. මෙම දෙයාකාරයේදී ම ශරීරයෙහි නිස්සාර බවෙහි කිසිදු වෙනසක් නැත. අසුභ භාවනාවෙහි අරමුණ වන්නේ සර්වාකාරයෙන් ම ශරීරය නිස්සාර බවත් එය මමය මාගේය වශයෙන් වූ මමත්වයෙන් ගැනීම නිරර්ථක බවත් වටහා ගැනීමයි. ශරීරයෙහි යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට අසුභ භාවනාව බෙහෙවින් ම උපකාරී වෙයි. බොහෝ මිනිසුන් ශරීරයෙහි සැබෑ තත්වය නොදන්නා බැවින් ශරීරය සුන්දර දෙයක් ලෙස ගෙන එහි ඇලී අහංකාරය ඇති කර ගනිති. එහෙයින් ම ඇති වන දුක් පීඩාවලින් පෙළෙති.

සිරුර සුන්දරත්වයෙන් හා සාර වශයෙන් ගන්නා අය එය අලංකාර ලෙස තබා ගැනීමට බොහෝ කාලය ගෙවා දමති. එය අලංකාරවත්ව තබා ගැනීමට කාලය පමණක් නොව ධනය ද වැය කරති. ශරීරයෙහි ස්වභාවික වෙනස් කම් ඇති වන විට දුකට පත් වෙති. මහළු වයසට යාම ඇඟ රැලි වැටීම ආදී ශාරීරික තත්වයන් හමුවෙහි ඔවුහු බෙහෙවින් දුකට පත් වෙති. මෙම ගාථාවෙන් භාවනානුයෝගී භික්ෂුවට උපදෙස් දී ඇත්තේ ශරීරය ජීවත් ව පවත්නා විටත් මළසිරුරක් වශයෙන් පවතින විටත් පවත්නා පිළිකුල් සහගත වූත් නිස්සාර වූත් තත්වයන් භාවනාවට අරමුණු කර ගන්නා ලෙසයි.

අසුභානුස්සති භාවනාවේ ආනිශංස බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මෙසේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට පැහැදිළි කොට දක්වා ඇත. "මහණෙනි ශරීරයෙහි කුණපයන් ගැන සිහිය දියුණු කිරීම නිවන් සැපත අත් කර ගැනීමට හේතු වෙයි. එය නැවත නැවත දියුණු කිරීමෙන් මෙම ජීවිතය පිළිබඳ යථාතත්වය අවබෝධකර ගැනීමෙන් ඉහාත්මයේදීම කෙලෙස් දුරු කොට දුක් කෙළවර කළ හැකිය."

ඇතැම් අය ජීවත්ව තිබෙන ශරීරය අලංකාර කර ගැනීමෙන් එය ඉතා සුන්දර දෙයක් ලෙස සැළකුව ද ශරීරයේ බෙහෙවින්ම සරළ ක්‍රියාවක් නිදසුනට ගත්තත් එහි ඇති පිළිකුල් සහගත බව නුවණැත්තන්ට වටහා ගත හැකිය. මේ සම්බන්ධයෙන් පැරණි උගතුන් කුමක් පවසා ඇද්දැයි පහත සඳහන් කියමනෙන් සිතා ගත හැකි වෙයි.

කන බොන දෑ බෙහෙවින් ඇගයෙයි
හපන විට රසවත්ය. උරනවිට මෙළෙක්ය.
එහෙත් එය කුණු වී ගඳ ගසන්නට
එක් රැයකුත් පමණ වෙයි.



**වණ්ණසන්ඨාන ගන්ධෙහි - ආසයො'කාසතො තථා**
**පටික්කූලානි කායෙ මෙ - කුණපානි ද්විසොළස**

මාගේ සිරුරෙහි වර්ණ වශයෙන් ද, හැඩහුරු කමින්ද, දුර්ගන්ධ වශයෙන්ද, ආශ්‍රය කරුණු වශයෙන් ද, එසේම පිහිටා ඇති ස්ථාන වශයෙන් ද, පිළිකුල් කටයුතු වූ කුණුප කොට්ඨාශ දෙතිසක් වේ.

# වණ්ණසන්ධාන ගන්ධෙහි

''සදාතනික පැවැත්මක් නැති මේ ශරීරය දෙස බලන්න. එය වේදනාකාරී පීඩාවන්ට නිවසකි. එකිනෙකට බැඳුණු ඇටසැකිල්ලකි. එය සිත්ගන්නා සුලු අයුරින් සැකසී ඇත. බොහෝ දෙනා සුන්දරත්වයෙන් ගනිති."

**වණ්ණසන්ධාන ගන්ධෙහි**
**ආසයො'කාසතො තථා**
**පටික්කූලානි කායෙ මෙ**
**කුණපානි ද්විසොළස**

**මෙ** - මාගේ,
**කායෙ** - සිරුරෙහි,
**වණ්ණ** - වර්ණ වශයෙන් ද,
**සන්ධාන** - හැඩහුරුකමින් ද,
**ගන්ධෙහි** - දුර්ගන්ධ වශයෙන් ද,
**ආසය** - ආශ්‍රය කරුණු වශයෙන් ද,
**තථා** - එසේ ම,
**ඔකාසතො** - පිහිටා ඇති ස්ථාන වශයෙන් ද
**පටික්කූලානි** - පිළිකුල් කටයුතු වූ,
**කුණපානි** - කුණප කොට්ඨාශ,
**ද්විසොළස** - තිස් දෙකක් වේ.

මගේ ශරීරය එහි ඇති වර්ණය, හැඩය, ගඳ සුවඳ අනුව මෙන් ම එකිනෙක ඇසුරෙහි පැවතීම අනුව සළකා බලන විට පිළිකුල් සහගත වූ කුණප තිස්දෙකකින් යුක්තය.

තම ශරීරයෙහි සත්‍ය සහ නිවැරදි ස්වරූපය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට අවස්ථාවක් නොලැබෙයි. සමස්තයක් වශයෙන් ගන්නා විට ශරීරය පිළිකුල් සහගත කුණප තිස්දෙකකින් යුක්තය. පැහැය, හැඩය, හා ගඳ සුවඳ වශයෙන් මෙන්ම එකිනෙකට සම්බන්ධව පැවතීම අනුව ද ශරීරය ගැන සළකා බැලීමෙන් එහි ඇති කුණප කොටස් ගැන අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය.

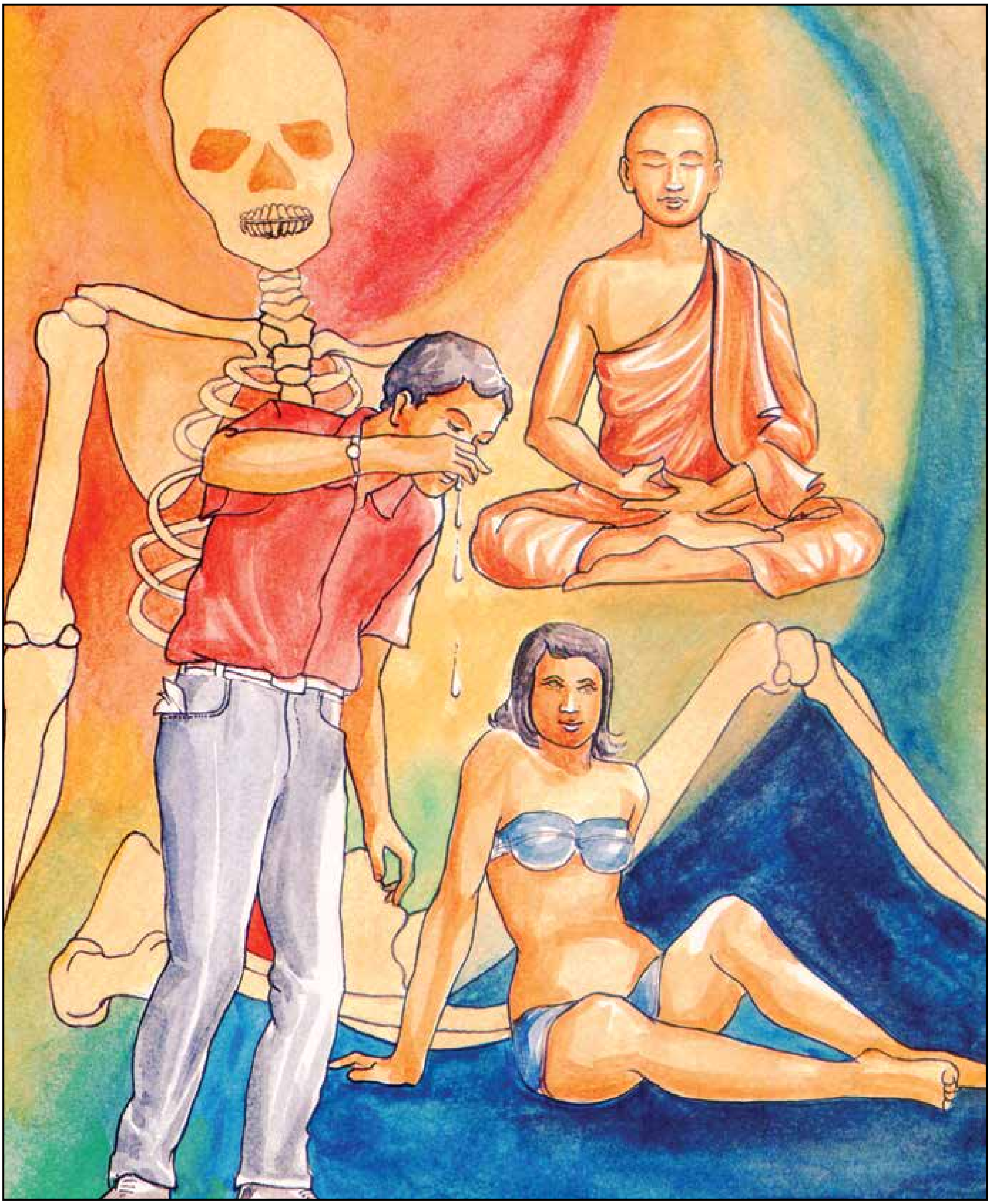
මෙම අපිරිසිදු කුණප එකිනෙක හා සම්බන්ධව පවතියි. ශරීරය ඉහත සඳහන් අන්දමින් සැළකිල්ලට ගතහොත් එය කුණප කොටස් දෙතිසක එකතුවක් බව පැහැදිළිව වටහා ගත හැකිය. අපේ ශරීරයේ යථා ස්වරූපය තේරුම් ගත හැක්කේ ශරීරය විශ්ලේෂණය කොට බැලීමෙනි. ඉහත ගාථාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ශරීරය විශ්ලෙෂණය කොට බැලිය යුතු ආකාරයයි. ශරීරයෙහි පවත්නා අසුභ හෙවත් අපිරිසිදු තත්වයන් එසේත් නැතහොත් පිළිකුල් සහගත තත්වයන් අරමුණු කොට භාවනා කරන භාවනානුයෝගියාට ශරීරය හැම අතින්ම ආදරයෙන් වැළඳ ගතයුතු දෙයක් නොව ඉතා පිළිකුල් සහගත දෙයක් බව අවබෝධ වෙයි. කුණප සංඛ්‍යාව සාමාන්‍යයෙන් තිස් දෙකක් කොට සැළකෙයි. එම දෙතිස් කුණපය බෞද්ධ ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වෙන්නේ මෙසේය.

''අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං නහාරූ අට්ඨී අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිංඝාණිකා ලසිකා මත්ථකෙ මත්ථලුංගං මුත්තන්ති.

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ උභතො මුඛා මූතොලි පූරං නානාවිහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස සෙය්‍යථීදං සාලීනං වීහීනං මුග්ගානං මාසානං තිලානං තණ්ඩුලානං තමෙනං චක්ඛුමා පුරිසො මුඤ්චිත්වා පච්චවෙක්ඛෙය්‍ය."

මේ අයුරින් මෙම ශරීරයෙහි හිසෙහි කෙස්, සිරුරෙහි ලෝම, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිඳුලු, වකුගඩුව, හදවත, අක්මාව, දලබුව, බඩදිව, පෙනහැල්ල, බඩවැල, කුඩා බඩවැල, මධ්‍යන්ත්‍රකයේ නොදිරූ ආහාර, අසුචි, පිත, සෙම, සැරව, රුධිරය, දහදිය, මේදය, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳමිඳුලු, මොළය, මූත්‍ර යන කුණප පවතියි.

මහණෙනි, අගින් සහ මුලින් විවර දෙකක් ඇති හැල් සහල්, වී, මුං, මෑ, තල, සහල් ආදී ධාන්‍ය වලින් පිරුණු මල්ලක් දෙපස මලු කටවල් විවර කර බලන ඇස් ඇති පුද්ගලයකුට ඒ ධාන්‍ය එකිනෙකින් වෙන් කොට දැන ගත හැකිවෙයි. එමෙන්ම පාදාන්තයේ සිට කේසාන්තය දක්වා මෙම ශරීරයේ ස්වභාවය දකින භික්ෂුවට ශරීරය පුරා පිරී ඇති මෙම කුණප කොටස් වෙන වෙන ම දත හැකි වෙයි."



**පතිතම්හා'පි කුණපා - ජේගුච්ඡං කායනිස්සිතං**
**ආධාරෝ හි සුචී තස්ස - කායොතු කුණපෙ ඨිතං**

කය ඇසුරු කළාවූ හෙවත් ශරීරය හා බැඳී පවත්නා වූ කුණුප කොට්ඨාශය කයින් ගිලිහී වැටුණ කුණුප කොට්ඨාශයටත් වඩා පිළිකුල් සහගත වේ. ඒ ගිලිහී වැටුණු කුණුපයෙහි යම් පිරිසිදු බවක් ඇති නමුත් ඒ ඒ කුණුප පිහිටා සිටීමට ආධාර වූ සිරුර වනාහි කුණුප ගොඩකම පිහිටන්නේය.

# පතිතම්භාපි කුණපා

**පරිජිණ්ණං ඉදං රූපං - රොග නිඩ්ඩං පභංගුරං**
**භිජ්ජති පූතිසන්දෙහො - මරණන්තං හි ජීවිතං**

"මේ ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම දිරාපත්ව ඇත. ලෙඩ ගුළකි. බිඳෙනසුලුය. බිඳී යයි. පිළිකුල් දෑ වගුරුවන්නකි. ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත."

**පතිතම්භා'පි කුණපා**
**ජෙගුච්ඡං කාය නිස්සිතං**
**ආධාරො හි සුචි තස්ස**
**කායො තු කුණපෙ ඨිතං**

**පතිතම්භා කුණපා අපි** - සිරුරෙන් ගිලිහී වැටුනාවූ කුණප කොටසකට වඩා,
**කාය නිස්සිතං** - කය ඇසුරු කළාවූ හෙවත් ශරීරය හා බැඳී පවත්නා වූ කුණප කොට්ඨාශ,
**ජෙගුච්ඡං** - වඩා පිළිකුල් සහගත වේ.
**තස්ස** - ඒ ගිලිහී වැටුනු කුණපයෙහි,
**සුචි** - යම් පිරිසිදු බවක් ඇත (නමුත්)
**ආධාරො** - ඒ ඒ කුණප පිහිටා සිටීමට ආධාරක වූ
**කායො හි** - සිරුර වනාහි
**කුණපෙ** - කුණප ගොඩකම
**ඨිතං** - පිහිටියේ ය.

විවිධ කුණප ශරීරයෙන් ඉවත්ව වැගිරෙයි. මෙම කුණප ශරීරයෙහි මේ වන විටත් ඇතුළත පවතින කුණපයන්ට වඩා තරමක පිරිසිදු බවකින් යුක්තය.

මිනිස් සිරුරෙහි ඇතුළත පවත්නා විවිධ අපිරිසිදු අපද්‍රව්‍ය පිටතට නිකුත් කර හැරීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. ඒවා බෙහෙවින් ම පිළිකුල් සහගතය. වරක් ඒවා සිරුරෙන් පිටතට ආ විට ඒවා පිට කළ පුද්ගලයාටවත් ඒවා ඉවසා සිටිය නොහැකිය.

නමුත් අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති කුණපයන් පිටතට දමන එම අභ්‍යන්තර අවයවවල අපවිත්‍රත්වය පිළිකුල් සහගත බව ගැන කියනුම කිම? අභ්‍යන්තර කුණපයන් හා සසඳන විට පිටතට ආ කුණප තරමක් පිරිසිදුයයි කිව හැකිය. ඇතුළතින් කුණපයන් පිට කර හරින අවයව සමූහයකි.

ඒවායින් නිබඳවම විවිධ වර්ගයේ කුණප පිටතට ශ්‍රාවණය වෙයි. ඇතුළත අපිරිසිදු දෑ බහිශ්‍රාවණය වන ද්වාර හෙවත් සිදුරු ඉතා කුඩාය. එබැවින් ඒවායින් පිටතට කුණප ගලා එන්නේ ටිකෙන් ටිකය.කුඩා සිදුරුවලින් එන කුණප ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයන් එතරම් පිළිකුල් සහගත නම් ඒවා අඩංගුව ඇති ඒවායේ මූලාශ්‍ර කෙතරම් පිළිකුල් සහගත දැයි කෙනෙකුට සිතාගත හැකිය. මේ අනුව ශරීරයෙන් ටික ටික වැගිරෙන කුණප මිනිස් සිරුරේ ඇතුළත පවත්නා තත්වය සිතා ගැනීමට අපට කිසියම් අදහසක් දෙයි. අසුභානුස්සති භාවනානුයෝගියාට මෙයින් දෙන උපදේශය වන්නේ අනුන්ගේ සිරුරෙහි තත්වය නොව තමාගේ ම සිරුර උපයෝගී කොට ගෙන පිළිකුල් සහගත බව භාවනාවට අරමුණු කර ගන්නා ලෙසයි.

තමාගේ සිරුරෙහි නියම තත්වය පිළිබඳව තමාට අත්දැකීමක් ඇති බැවින් එය පහසුවක් වෙයි. ඉහත සඳහන් ගාථාවෙහි අරමුණ වී ඇත්තේ ශරීරයෙහි යථා තත්වය දෙස බැලීමට භාවනානුයෝගියා උනන්දු කරවීමයි. ශරීරයේ කුණපයන්ගේ යථා තත්වය ශරීරයෙන් නිකුත් වන සමහර ද්‍රව්‍යයන් විමසීමට ලක් කළහොත් අපට දැන ගැනීමට හැකි වෙයි. යථා තත්වයට අනුව ගාථාවෙන් සිදු කොට ඇත්තේ සුළු පටන් ගැන්මක් පමණි.

ඇසෙන් කණින් නාසයෙන් හා මුවෙන් වැගිරෙන ද්‍රව්‍යයන් කවර කෙනෙකුට වුව ද පිළිකුල් සහගත බව වැටහෙන බැවින් ශරීරයේ කුණපයන්ගේ සැබෑ ස්වරූපය පිළිබඳ භාවනාව කාට වුව ද වැඩිය හැකිය. ශරීරයෙන් ඉඳහිට වැගිරෙන්නේ ඉතා කුඩා කුණප ප්‍රමාණයක් පමණි.

ඉදින් එබඳු කුඩා ප්‍රමාණයකුත් එතරම් ම පිළිකුල් සහගත නම් ශරීරය තුළ ඇති විශාල කුණප තැන්පතු කෙතරම් නම් පිළිකුල් සහගත විය හැකිදැයි සිතා ගැනීම අපහසු නොවෙයි. ශරීරයට ඇතුළු වන හැම දෙයක් ම අතිශය පිළිකුල් සහගත කුණපයන් වශයෙන් බහිශ්‍රාවනය වෙයි. පහත සඳහන් පැදියෙන් එය මනාව විස්තර කෙරෙයි.

කන බොන දෑ බෙහෙවින් ඇගයෙයි
හපන විට රසවත්ය. උරනවිට මෙළෙක්ය.
එක් දොරකින් ඇතුළට යන මේවා
නව දොරකින් පිටත ගලා යයි.

**මිළ්හෙ කිමිව කායො'යං - අසුචිම්හි සමුට්ඨිතො**
**අන්තො අසුචි සම්පුණ්ණො - පුණ්ණ වච්චකුටී විය**

මේ සිරුර අසුචි ගොඩක පනුවෙකු මෙන් අපවිත්‍ර වස්තු ගොඩක් මැද හට ගෙන තිබේ. සිරුර ඇතුළත ද අපවිත්‍ර අසුචියෙන් පිරි වැසිකිලියක් මෙනි. එම සිරුර සියලු කුණුප කොටස් වලට ආධාරයක් ව පවතී.
සිරුර මුලුමනින්ම කුණුප කොටස් රාශියකින් බැඳී පවතී.

# මිළ්හෙ කිම්ව කායෝ'යං

"මෙම ශරීරය බොහෝ දෙනකු විසින් බෙදා හදා ගන්නා ලද්දකි. ශරීරය මතුපිට සමෙහි, ඇතුළත සමෙහි, මසෙහි, නහරවල, ඇටවල, ඇටමිදුළුවල යන මේ ආදී තැන් ඇසුරු කොට ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීහු ජීවත් වෙති. වැඩෙති. මලපහ කරති. මියයති. වැළලී යති. ශරීරය ඔවුන්ගේ මාතෘනිවාසයයි. ඔවුන්ගේ රෝහලයි. ඔවුන්ගේ සොහොන් බිමයි. වැසිකිළියයි. කැසිකිළියයි. මෙම ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් පවත්නා තත්වය වෙනස් වීමෙන් ශරීරයේ විනාශය ද සිදුවිය හැකිය."

**මිළ්හෙ කිම්'ව කායෝ'යං**
**අසුචිම්හි සමුට්ඨිතො**
**අන්තො අසුචි සම්පුණ්ණො**
**පුණ්ණ වච්චකුටී විය**

**මිළ්හෙ** - අසුචියෙහි,
**කිමි ඉව** - පණුවන් මෙන්
**අයං කායො** - මේ කය
**අසුචිම්හි** - අපවිත්‍ර දෙයෙහිම,
**සමුට්ඨිතො** - හට ගත්තේය
**අන්තො** - කය ඇතුළත
**අසුචි සම්පුණ්ණො** - අපවිත්‍රදෑයින් පිරුණේය
**පුණ්ණ වච්චකුටී විය** - පිරී ගිය වැසිකිළියක් මෙනි

ශරීරය අපවිත්‍ර දෑ තුළින් ම හටගත්තකි. කුණුගොඩක පණුවෙකුට බෙහෙවින් ම සමානය. ශරීර අභ්‍යන්තරය අපවිත්‍ර දෑ වලින් ම පිරී ඇත. පිටතට ගලා යන පරිදි පිරුණු වැසිකිළිවලක් මෙනි.

මෙම ගාථාවෙන් ශරීරයෙහි ඇති අපවිත්‍ර තත්වය පිළිබඳ විස්තරයක් ඉදිරිපත් වෙයි. අප බෙහෙවින් පිටතින් සරසා ගෙන සිටින මෙම ශරීරය අසුචිය තුළින් ම පැන නැඟුණු එකක් බව ගාථාවෙන් අවධාරණය වෙයි. එය සමාන කොට ඇත්තේ කුණුවලක සිටින පණුවෙකුටය. පණුවා ද හටගෙන ඇත්තේ කුණුවල තුළින් මය.

එපමණක් නොවේ. ශරීරය ඇතුළත ද අපවිත්‍ර දේ තුළින් ම පිරී ඇත. එබැවින් ශරීරය සමස්තයක් වශයෙන් ගතහොත් සම්පූර්ණයෙන් ම අසුචිවලින් ගැවසී ගත්තකි. මේ නිසා එය පිටාර ගලන වැසිකිළි වලකට සමාන කළ හැකිය.

අප ශරීරය හටගැනීම, ස්වභාවය, හා අන්තර්ගතය යන කරුණු අනුසාරයෙන් සළකා බැලුවහොත් එය සමස්තයක් වශයෙන් ම අපවිත්‍ර දේවලින් ගහණ වූවක් බව පැහැදිලිව පෙනෙනු ඇත.

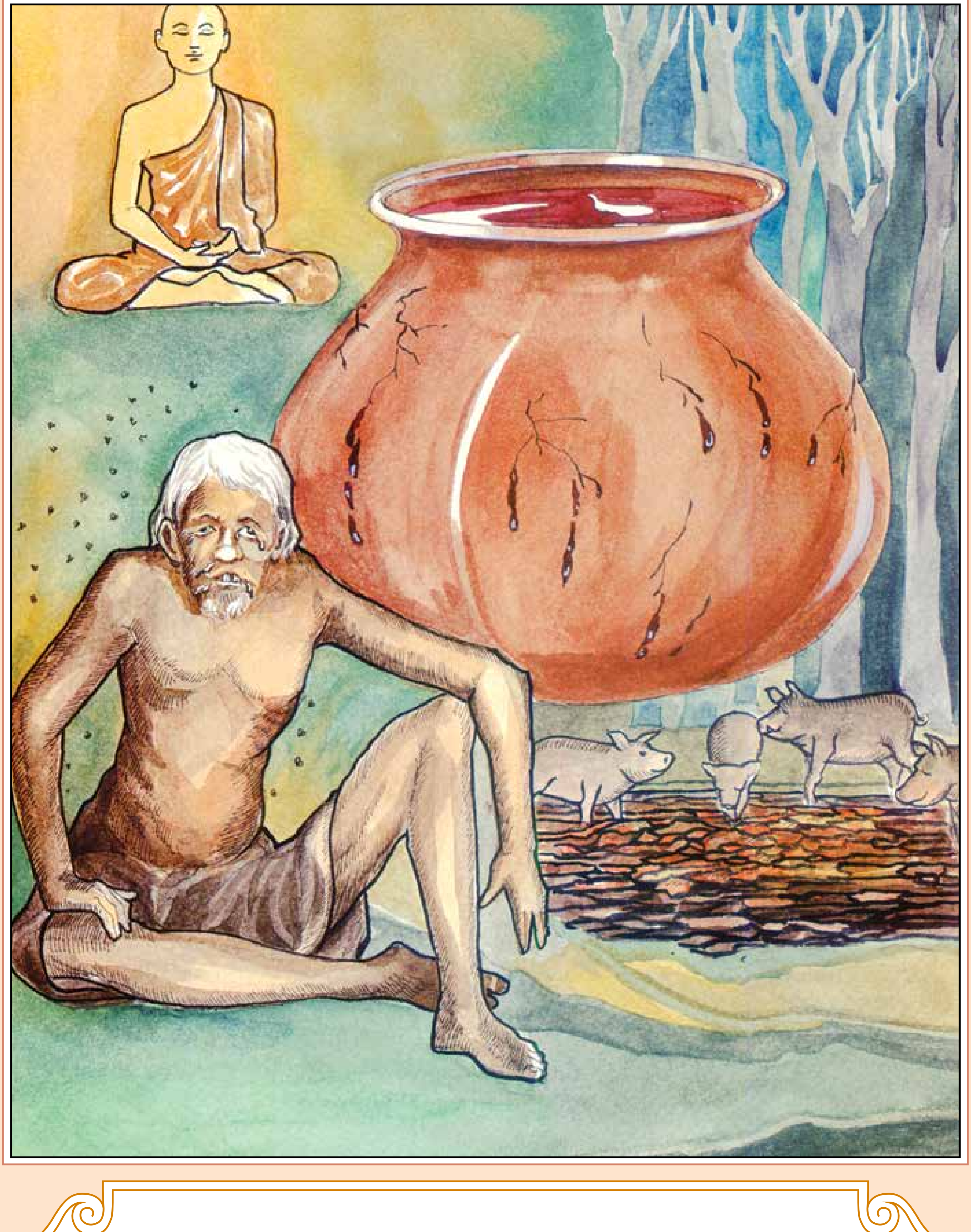
සුන්දර හෝ සිත්ගන්නාසුලු වශයෙන් සැළකිය හැකි කිසිදු දෙයක් ශරීරය සතුව නැත. එහි කල්පවත්නා අගයක් පැවතිය හැක්කේ ඉදින් එම අපවිත්‍ර දෑ පුණ්‍යමය අරමුණක යොදවන්නේ නම් පමණි.

නොයෙක් කුණපයන්ගෙන් පිරුණු ශරීරය බුදුන් වහන්සේ විසින් වදාළ සූත්‍රධර්ම කිහිපයකින්ම අවධාරණය කෙරෙන භාවනාවක අරමුණ ලෙස දක්වා ඇත. එම සූත්‍ර දේශනා මගින් උන්වහන්සේ විසින් ශරීරයෙහි පවත්නා කුණප තත්වය බෙහෙවින් පැහැදිලිව ඉස්මතු කොට දක්වා ඇත.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහිදී බුදුන් වහන්සේ මෙම සංකල්පය පහත සඳහන් පරිදි අවධාරණය කරති. "යම් සේ හරක් මරන්නකු එළදෙනක් මරා මස් කොටස් කර සතර මංසන්ධියක තබයි ද එමෙන් ම භික්‍ෂූන් මෙම ශරීරය එය සැකසී ඇති ආකාරය අනුව කොටස් කරමින් මෙනෙහි කළ යුතුය." එහිදී උන්වහන්සේ ශරීරය විවිධ කොටස්වලට විශ්ලේෂණය කොට ශරීරයේ යථාතත්වය සිහිපත් කළයුතු ආකාරය මැනවින් පෙන්වා දී ඇත.

ශරීරය පිළිබඳ පටික්කූල සංඥාව ඇති කර ගැනීමෙන් ශරීරයේ යථා තත්වය දැකීමට හැකි වෙයි. මෙම කුණප තත්වයන් ගැන යථාවබෝධය ලැබීමට නම් ඒවා නැවත නැවත ආවර්ජනය කළ යුතුය. සිය දහස් වර යළි යළිත් ඒවා ආවර්ජනය කිරීම තුළින් කෙනෙකුට තමාගේම සැබෑ තත්වය වටහා ගැනීමට හැකි වෙයි.

පුද්ගලයා ලෝකයට බැඳ තබන කාමාසාව දුරු කර ගැනීමේ පහසුම මාර්ගය වන්නේ අසුභානුස්සති භාවනාවයි.



**අසුචි සන්දතෙ නිච්චං - යථා මෙදකථාලිකා**
**නානා කිමිකුලා'වාසො - පක්ක චන්දනිකා විය**

තෙල් පිරී ඉතිරී යන තැටියකින් මෙන් මේ සිරුරින් නිතරම අපවිත්‍ර දේවල් වැගිරෙයි. හිරු එළිය නිසා කැකෑරෙන ජරාවෙන් පිරි වලක් මෙන් විවිධ පනුවන්ට මේ සිරුර වාසස්ථානයක් වෙයි,

# අසුචි සන්දතෙ නිච්චං

**සචෙ ඉමස්ස කායස්ස - අන්තො බාහිරතො සියා**
**දණ්ඩං නූන ගහෙත්වාන - කාකෙ සොනෙ ච වාරයෙ**

"ඉදින් මේ ශරීරය ඇතුල් පැත්ත පිටපැත්තට හැරී තිබෙන්නේ නම් ඒකාන්තයෙන් ම දඬු මුගුරක් ගෙන කපුටන්ගේ ද බල්ලන්ගේ ද පැමිණීම වැළැක්විය යුතු වන්නේය."

**අසුචි සන්දතෙ නිච්චං**
**යථා මෙදකථාලිකා**
**නානා කිමිකුලා'වාසො**
**පක්ක චන්දනිකා විය**

**මෙදකථාලිකා** - පිරීගිය මේදය නිසා වැගිරෙන මේදයෙන් යුත් තැටියක්,
**යථා** - යම්සේද ( එසේම මේ ශරීරයෙන්),
**අසුචි** - අපවිත්‍ර දේ,
**නිච්චං** - නිරතුරුව,
**සන්දතෙ** - වැගිරෙයි,
**පක්ක** - (සූයඍතාපය නිසා) කැකෑරෙමින් තිබෙන්නාවූ,
**චන්දනිකා විය** - වැසිකිළි වලක් මෙන්,
**නානාකිමිකුල** - නන්වැදෑරුම් පණු සමූහයාට,
**ආවාසො** - (මේ සිරුර) වාසස්ථානයක් වේ.

සත්ව මේදය පිරුණු සැළියක් නිතරම හාත්පසින් එම මේදය පිටතට වගුරුවයි. මෙම සිරුර ද බොහෝ සෙයින් ම ඊට සමානය. මෙම ශරීරයෙන් ද විවිධ වර්ගයේ අපවිත්‍ර දෑ පිට කරයි. එසේම මෙම ශරීරය පැසව පැසවා තිබෙන වැසිකිළි වලකට සමානය. පැසවන වැසිකිළි වලක පණුවෝ කැටි ගැසෙමින් නලිය නලියා සිටිති. එසේ ම මෙම සිරුරෙහි ද විවිධ වර්ගවලට අයත් පණුවෝ සිටිති. එබැවින් ශරීරය පණුවන්ට නිවාසයකි.

ශරීරය අතිශයින් ම පිළිකුල් සහගත බව ගාථාවෙන් අවධාරණය කරයි. සතුන් මරන්නන් සත්ව මේදය එකතු කරන සැළි එම මේදය පිරුණු විට හාත්පසින් උතුරා යයි. අපේ ශරීරයෙන් ද නිතරම පිළිකුල් සහගත අපද්‍රව්‍ය පිටතට වැගිරෙමින් පවතියි.

කබ, සෙම්, සොටු, දහදිය හා මලමුත්‍ර ආදිය ද මේ අතර වෙයි. එබැවින් ශරීරය පිටතට ගලා යන මේද හැළියකට සමාන කිරීම අතිශයින් ම උචිතය. එසේ ම එය වැසිකිළිවලකට සමාන කිරීම ද බෙහෙවින් සාධාරණය. පැසවමින් ඇති වැසිකිළි වලක පණුවෝ එක්රැස් වී නලියමින් සිටිති. ශරීරය ද පණුවන්ට නිවාසස්ථානයකි.

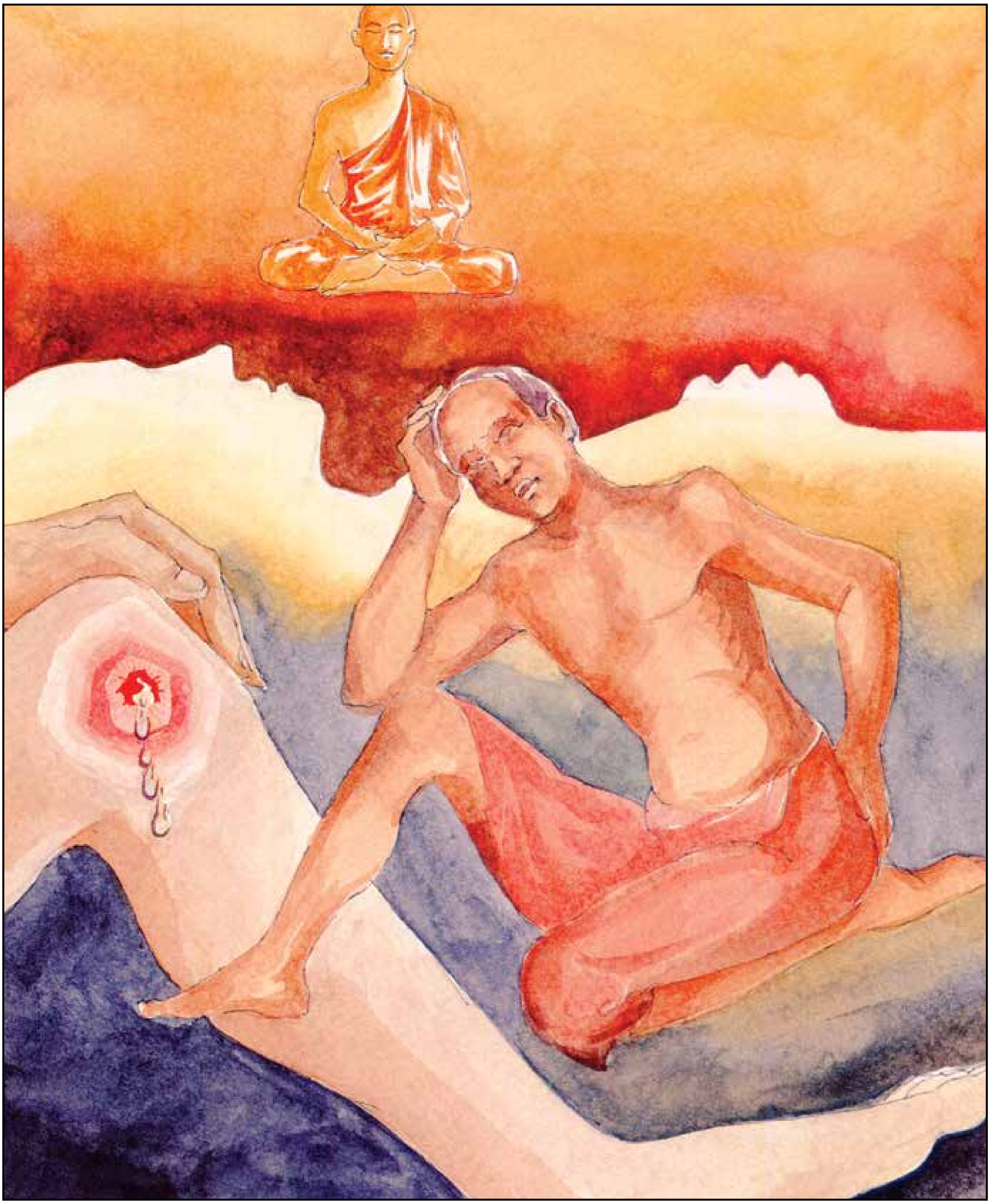
ජීවිතය හැර ගිය මෘත ශරීරයක් ගතහොත් එය දින කිහිපයක් ඇවෑමෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම විනාශයට පත් වෙයි. මළසිරුර දෙතුන් දිනකට පසු ඉදිමෙන්නට, දුර්වර්ණ වන්නට පටන් ගනියි. අනතුරුව ඉදිමුණු තැන් පුපුරා ලේ සැරව ගලමින් මස් වැදලි එළියට එයි. එවිට බලුකපුටෝ ඒවා කන්නට රැස් වෙති. ටික දවසකින් සිරුර ඇට සැකිල්ලක් බවට හැරෙයි. පසුව ඇට වෙන් වී දිරාපත් වෙයි. නොබෝ දිනකින් ම දිරාපත් ඇට පොළොවට පස් වී යයි.

ජීවිතය හැර ගිය මළසිරුරක සිදුවන ක්‍රියාදාමයට සමාන ක්‍රියාවලියක් පුද්ගලයා ජීවත්ව සිටියදීමත් සිදු වෙයි. ජීවත්ව ක්‍රියාකාරීව සිටියදීම ඉහත සඳහන් කළ පරිදි නොයෙක් අපවිත්‍ර දෑ ශරීරයෙන් පිටතට වැගිරෙයි. එබැවින් සිරුරෙන් ගලා හැලෙනා අපවිත්‍ර අපද්‍රව්‍ය පිළිබඳ භාවනාව මගින් ශරීරය හා ජීවිතයේ යථාර්ථය සම්බන්ධ ගැඹුරු දැනුමක් ලබා ගැනීමට හැකි වෙයි.

පහත දැක්වෙන පෞරාණික ප්‍රකාශය ඇසුරෙන් ද ශරීර කුණපයන් පිළිබඳ අදහසක් ඇති කර ගත හැකිය.

කන බොන දෑ බෙහෙවින් ඇගයෙයි
හපන්දී රසවත්ය. උරද්දී මෙළෙක්ය.
හිතවතුන් එක්ව කන්නටත් ආසයි
එහෙත් කෑ දෙය රහසෙහිම පිට කරයි

කන බොන දෑ බෙහෙවින් ඇගයෙයි
හපන්දී රසවත්ය. උරද්දී මෙළෙක්ය.
බුදින්නේ හරිම සතුටිනි
එහෙත් පිටවන්නේ දුගඳ කුණපයකි.



**ගණ්ඩභූතො රොගභූතො - වණභූතො සමුස්සයො**
**අතෙකිච්ඡො'ති ජේගුච්ඡො - පභින්නකුණපූ'පමො'ති**

මේ සිරුර සැරව ගෙඩියක් වැනිය. රෝගයක් වැනිය. තුවාලයක් වැනිය. පිළියම් කළ නොහැකිය. ඉතාමත් පිළිකුල් බවින් යුතු නිසා කුණු වී දිය වී ගිය මළ සිරුරක් වැනිය.

# ගණ්ඩභූතො රොගභූතො

**අට්ඨීනං නගරං කතං - මංසලොහිත ලෙපනං**
**යත්ථ ජරා ච මච්චූ ච - මානො මක්ඛො ච ඔහිතො**

මේ ශරීරය ඇටවලින් කරන ලද නගරයකි. මස් හා ලේ වලින් ආලේපනය කොට ඇත.
ජරාව, මරණය, මානය හා මකුබව එහි බහා ඇත.

**ගණ්ඩභූතො රොගභූතො**
**වණභූතො සමුස්සයො**
**අතෙකිච්ඡො'තිජේගුච්ඡො**
**පභින්නා කුණපූ'පමො'ති**

**ගණ්ඩභූතො** - සැරව පිරුණු ගෙඩියක් වැනි වූ
**රොගභූතො** - රෝගයක් වැනිවූ
**වණභූතො** - තුවාලයක් වැනි වූ
**සමුස්සයො** - මේ ශරීරය
**අතෙකිච්ඡො** - පිළියම් කළ නොහැකි බව ඇත්තේ ය
**අතිජෙගුච්ඡො** - අතිශයින් ම පිළිකුල් බවෙන් යුක්තය
**පභින්නා** - කුණුවී දියවී ගියාවූ
**කුණප උපමො** - මළ සිරුරක් වැන්න.

ශරීරය සැරව පිරුණු ගෙඩියක් වැනි වෙයි. රෝග යක් වැනි වෙයි. විශාලත්වයෙන් හැදුණු තුවාලයක් වැනි වෙයි. එය සුවකළ නොහැකිය. අතිශයින් ම පිළිකුල් සහගත විසිරී ගිය කුණපයකට සමානය.

මෙම ගාථාව ශරීරයෙහි තවදුරටත් පවතින පිළිකුල් සහිත බව අවධාරණය කරයි. එහිදී ශරීරය රූපක කිහිපයකට ම නගමින් පිළිකුල් සහගත බව පෙන්වා දෙයි. බොහෝ දෙනෙකු අත්දැකීමෙන් ම දන්නා මෙම රූපක වලින් කියවන්නාගේ මනසෙහි නැගෙන චිත්‍ර අනුසාරයෙන් සිරුරෙහි අපවිත්‍රතාව තීව්‍ර කර දැක්වෙයි.

පළමුවෙන් ම ශරීරය සැරව පිරුණු ගෙඩියක් ලෙස හැඳින්වෙයි. හැම මිනිසකු ම පාහේ සිරුරෙහි හට ගැනෙන ගඩු ගැන දනිති. ගඩුව පුද්ගලයාට වේදනාකර දෙයකි. එය ඇති වීමේ සිට පැසවා විසිරී යන තෙක්ම වේදනාව ගෙන දෙන්නකි. දෙවැන්නෙන් ශරීරය රෝග යක් හෙවත් ලෙඩක් වශයෙන් රූපකයකට නගා ඇත. රෝගයක් ඇති වූ විට ඇති වන වේදනාකාරී තත්වය ගැන ද හැමටම පාහේ අත්දැකීමක් ඇත. තෙවැනි රූපකය ද මිනිසුන්ට අත්දැකීම් ඇත්තකි. මෙහිදී ශරීරය වණයක් හෙවත් තුවාලයක් ලෙස ගෙන ඇත. එය සුවපත් කළ නොහැකි තුවාලයකි.

අන්තිමට ශරීරය අතිශයින් ම පිළිකුල් දනවන කුණපයකට සමාන කොට දැක්වී ඇත. ශරීරයෙහි මෙම තත්වයන් දක්නා යෝගාවචරයා ශරීරය කෙරෙහි ඇති ආශාව දුරු කර ගැනීමට වෑයම් කරයි. අපට සසර දුක් ඇති කරවන ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ ශරීරයට ආශා කරමින් එහි බැඳී සිටීමයි.

ශරීරයෙහි අසුභ තත්වයන් අරභයා කරන භාවනාව බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම අතර වැදගත් තැනක් ගනියි. තමාගේ ම ශරීරයේ ස්වභාවය වටහා ගැනීමට භාවනානුයෝගියාට එමගින් පහසු වෙයි. ශරීරයේ අසුභතාවන්ගෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ එහි අස්ථිර හෙවත් අනිත්‍ය සහගත බව හා එහි ඇති නිස්සාර බවයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ම දැකීම හෙවත් විදර්ශනාව අසුභානුස්සති භාවනාව තුළින් ප්‍රගුණ කළ හැකිය.

අසුභානුස්සතියට අදාළ ඉහත සඳහන් ගාථා සියල්ලෙන් ම ශරීරයේ පවත්නා කුණපයන් පිළිබඳව ඉතා දැඩි ලෙසින් අවධාරණය වී ඇත්තේ කවර හෙයින් දැයි කෙනෙකුට විමතියක් ඇතිවිය හැකිය. මෙහිදී කිවයුත්තේ එම ගාථා තුළින් ශරීරයෙහි කුණප තත්වයන් පිළිබඳව අතිශයෝක්තියකින් කරුණු දක්වා නොමැති බවයි. යෝගාවචරයන්ට ශරීරයෙහි යථාතත්වය පහසුවෙන් වටහා ගෙන භාවනාවෙහි යෙදීමට හැකි වන අයුරින් කරුණු දැක් වී ඇත. එබඳු තත්වයක් ඇති ශරීරලාභිත්වය අවසන් කර ගැනීම සඳහා භාවනානුයෝගියා උනන්දු කරවීම එම ගාථාවන්හි අරමුණ වී තිබේ.

බෞද්ධයන්ට අනුව පුද්ගලයා පිළිබඳ සිදුවීම් ද ඇතුළත්ව ලෝකයේ
හැම සිදුවීමක් ම කිසියම් හේතුවක ප්‍රතිඵලයකි.
සුවදායක වූ හෝ දුක්ඛදායක වූ හෝ කවර දෙයක් සිදු වුව ද
ඒවා කිසියම් ගැලවුම්කාර දෙවියකුගේ හෝ
වෙනත් කිසියම් අදෘශ්‍යමාන බලවේගයක පාරිතෝෂිකයන් හෝ
දණ්ඩනයක් කොට පිළිගැනීමට බෞද්ධයා සූදානම් නැත.
ජීවිතයේ සුවදුක් දෙක ම තමන් විසින් ම පෙර කරනලද
කර්මයන්ගේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් තමන්ට විඳින්නට සිදුවන බව හෙතෙම පිළිගනියි.
අනාගත ජීවිතයන්හි ද එහි වෙනසක් නැත.
බුදුදහම වූ කලි බුද්ධිමතුන් උදෙසායි.
මානසික වශයෙන් මුහුකුරා නොගියවුන්ට බුදුදහම ග්‍රහණය කළහැකි නොවේ.
බුද්ධිමතුන්ට එය සහේතුක වූත් පිළිගත හැකි වූත් එකම ජීවනමඟයි.

# මරණානුස්සති

## මරණය

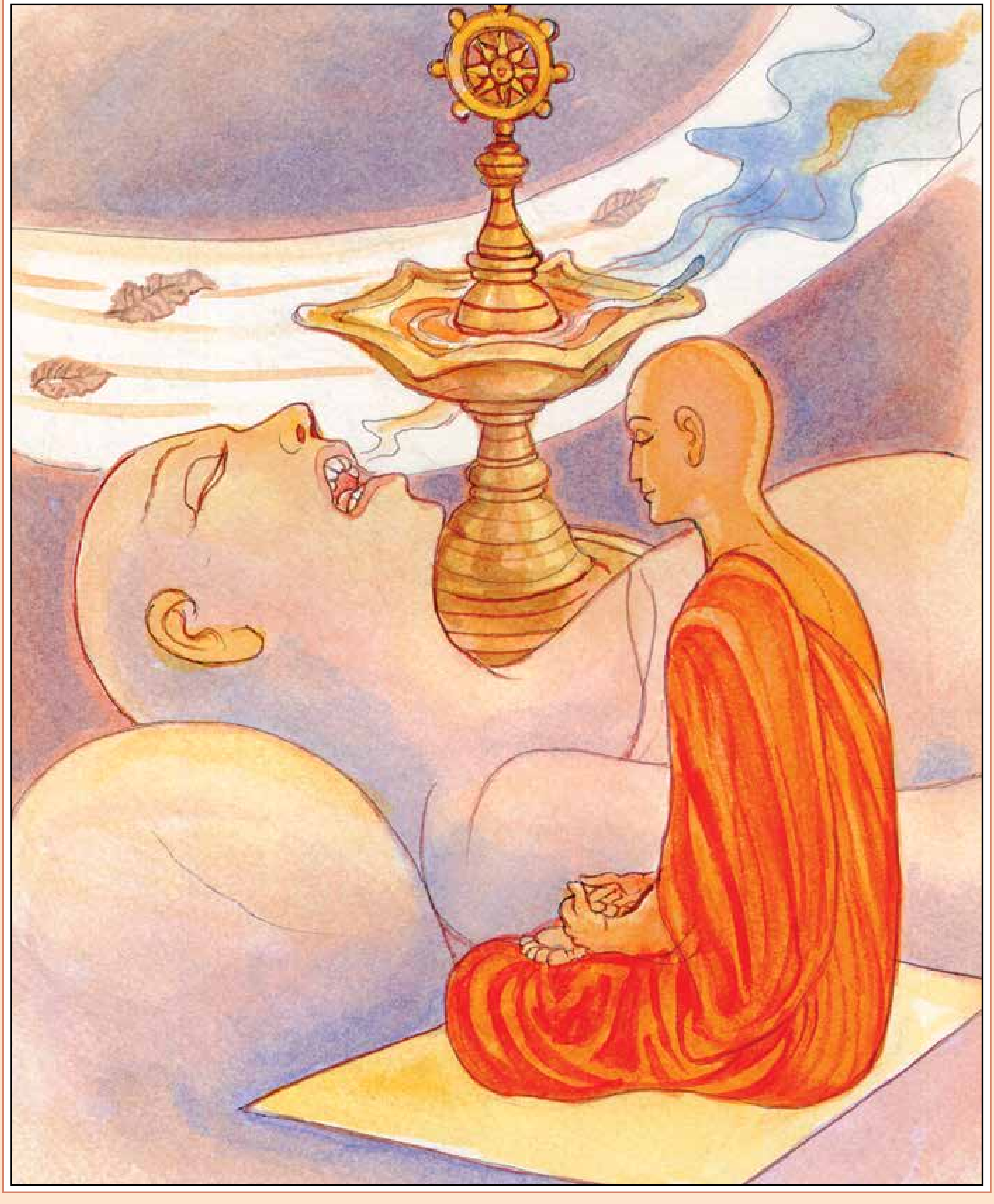
## අරමුණු කරගත් භාවනාව

රෑ දහවල් ගෙවෙයි ද යම් සේ
ජීවිතය ද ගෙවී යයි එසේ
සිඳී ගිය දිය ඇල්ලක් සේ
දිවි මග ද නිමාවී යයි

රැය ගෙවී යළි පහන් වන විට
ඉදුණු ගෙඩි බියය බිම වැටෙතැයි
මෙලොව උපන් හැම දෙන ද
බියෙන් පසු වෙයි මැරෙයි සිතමින්

කුඹල්කරු ගේ දෙයතින් අලංකාරව නිමැවුණු
කුඩා වූ හෝ මහත් වූ
පිළිස්සූ හෝ නිමා කළ නැති මැටි බඳුන
කෙසේ කෙදිනක බිඳී යන මෙන්

ජීවිතයට ද මරණය පැමිණීමමයි උරුමය
තණ අග රැඳුණු පිණිබිඳු වැනසෙයි හිරු උදාවේ
ජීවිතයෙහි ද නැත කිසි වෙනසක්
නැසී යයි මරු පැමිණි විගසේ



**පවාතදීප තුල්‍යාය - සායු සන්තතියාක්ඛයං**
**පරූපමාය සම්පස්සං - භාවයෙ මරණස්සති**

මහණ තෙමේ, සුළඟ වැදීමෙන් නිතර සෙලෙවෙන පහන් දැල්ලක් නිවී යන්නාක් මෙන් මොහොතින් මොහොත නැසීම සිදුවන ආයුෂ ගෙවීමෙන් මියගියා වූ වෙන කෙනෙකුගේ ශරීරය උපමා කරගෙන ඒ අනුව විමසා බලා මරණානුස්මෘතිය වැඩිය යුත්තේය.

# පවාතදීප තුලයාය

''විෂයවස්තු පහළවීම, පැවතීම හා වෙනස්වීම හෙවත් හටගත් දෙයක අභාවය අනිත්‍යතාව ලෙස සැළකෙයි. එයින් අදහස් වන්නේ කිසිදු දෙයක් එකම විදියෙන් නොපැවතී මොහොතින් මොහොත වෙනස් තත්වයන්ට භාජනය වන බවයි.”

**පවාතදීප තුලයාය**
**සායු සන්තතියාක්ඛයං**
**පරූපමාය සම්පස්සං**
**භාවයෙ මරණස්සති**

**පවාත** - සුළං හමන තැනක තබන ලද,
**දීපතුලයාය** - පහන්සිලුවක් නිවී යන්නාක් මෙන්,
**සායු** - ආයු කාලය සහිත වූ
**සන්තතියා** - චිත්ත චෛතසික සමූහයෙහි,
**ඛයං** - විනාශය හෙවත් මරණය,
**පර උපමාය** - මියගිය වෙන කෙනකු උපමා කර,
**සම්පස්සං** - විමසා බලමින්,
**මරණස්සති** - මරණානුස්මෘතිය,
**භාවයෙ** - වැඩිය යුතුය.

ජීවත් වන පුද්ගලයා වූ කලි මනසේ හා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයකි. මනස ශරීරය හා චින්තන ක්‍රියාකාරිත්වය යන තුනේ එකතුවෙන් සිදුවන ජීවන ක්‍රියාවලිය සුළං ඇති තැනක දැල්වෙන පහනකට සමානය. එය ඕනෑම විටක නිවී යා හැකිය. මියගිය පුද්ගලයකුගේ මරණය උපමා කොට ගෙන අප මරණානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

ජීවත් වන ශරීරය යනු කුමක්දැයි අප විමසා බැලිය යුතුය. ඒ වූ කලි අන් කිසිවක් නොව මනස හා එහි චින්තන ක්‍රියාවලිය සමග එක්ව ඇති භෞතික ආකෘතියේ පැවැත්මයි. එය ඉක්මණින් විනාශයට පත්විය හැක්කකි. මෙය බෙහෙවින් ම සුළං හමන තැනක තබා ඇති පහනකට සමානය. සුළං සහිත තැනක තිබෙන පහන ද ඕනෑම අවස්ථාවක නිවී යා හැකිය. කුඩා සුළං රැල්ලකින් එය නිවී යාමට ඉඩ ඇත. ජීවිතයේ ස්වභාවය ද එයයි. මනස හා ශරීරය එක්ව පවත්වන ක්‍රියාකාරිත්වය කොයි මොහොතේ අවසන් වේදැයි කිසිවෙක් නොදනියි. ජීවිතය බෙහෙවින් ම අනිත්‍ය වූවකි. එය තණ අග පිණි බිංදුවකට ද සමාන කොට ඇත. පිණි බිංදුවේ පැවැත්ම හිරු එළිය වැටෙනකම් පමණි. මරණය ද එසේ කෙටි කලකට සීමා වී ඇත. තමන්ගේ මරණය තමන්ටම නොදැනෙන බැවින් ජීවිතයේ හා මරණයේ ස්වභාවය ගැන හරි වැටහීමක් ලබා ගැනීමට නම් තමාගේ ජීවිතයේ මරණය වෙනත් පුද්ගලයකුගේ මරණයට සමාන කොට බැලිය යුතුය. අන් අයගේ මරණ දැකීමෙන් තමන්ට ද එබඳු මරණයක් අත් වන බව වටහා ගත හැකි වෙයි. භාවනාවේ අරමුණ සඳහා තබා ගත හැක්කේ අන් අයකුගේ මරණයයි. එහෙත් එය තමාට ආරෝපනය කරගෙන මරණ සතිය වැඩිය යුතු වෙයි.

ගාථාවෙහි උපමාවට ගෙන ඇති සුළං සහිත තැනක වූ පහන කාටත් පළපුරුදු දෙයකි. එවන් පහනක් කොයි මොහොතේ හෝ විනාශ වී යාහැකි බව කවුරුත් දනිති. එයින් ජීවිතයක ඇති අනිත්‍යතාව මනාව පසක් කළ හැකිය.

වර්තමාන තාක්ෂණික හා විද්‍යාත්මක දියුණුවත් සමග සැකසී ඇති මිනිසාගේ ජීවන චර්යාව මගින් ජීවිතයක් විනාශ වීමට ඇති හැකියාව අතීතයට වඩා අද තවදුරටත් ඉක්මන් වී ඇත. ආහාරපාන රටාවන් නිසා ලෙඩ රෝග වැලදීම බහුල වී ඇත. කලින් අසා නැති රෝගාබාධ රාශියක් සමාජගතව තිබේ. එමෙන්ම වාහනවලින් සිදුවන හදිසි අනතුරු දිනෙන් දින වැඩි වෙමින් පවතියි. මේ හැර නූතනත්වය මගින් මිනිසාට හඳුන්වාදී ඇති තරගකාරී ජීවන රටාව බලය හා ධනය කෙරෙහි මිනිසා දක්වන ආශාව නිසාම මිනිසා හා මිනිසා අතර ඇති වන ගැටුම් වර්ධනය වෙමින් මිනිසාගේ ම විනාශය ඉක්මන් කොට තිබේ. එබැවින් අතීත යුගයන්ට වඩා වර්තමාන යුගයෙහි මරණය ඉක්මන් වී ඇතැයි පැවසිය හැකිය.

පාරමාර්ථික වශයෙන් සළකා බැලුවහොත් සත්වයන්ගේ ආයු කාලය තුලනාත්මකව බෙහෙවින් කෙටිය. භෞතික ශරීරයේ මරණය පමණක් සාමාන්‍ය පුද්ගලයා මරණය ලෙස සැළකුවත් පාරමාර්ථික වශයෙන් සෑම චිත්තක්ෂණයක් පාසාම පුද්ගලයා මරණයට පත්වෙයි. මොහොතින් මොහොත ඉපදෙමින් මැරෙමින් පවත්නා තත්වයකි සත්වයන්ට හිමිව ඇත්තේ. මරණානුස්සතිය වඩන භාවනානුයෝගියාට මෙම යථාර්ථ වශයෙන් පවතින ක්ෂණික මරණය ද භාවනාවට අරමුණු කරගත හැකිය.

**මහා සම්පත්ති සම්පත්තා - යථා සත්තා මතා ඉධ**
**තථා අහං මරිස්සාමි - මරණං මම හෙ’ස්සති**

මේ ලෝකයේ මහා සැප සම්පත් ලැබ සිටියාවූ සත්වයෝ ද, යම් සේ මියගියාහුද
එසේම මම ද මිය යන්නෙමි. මටද මරණය පැමිණෙන්නේය.

# මහා සම්පත්ති සම්පත්තා

**අර්ථාඃ ගෘහෙ නිවර්තන්තෙ - ශ්මසානෙ මිත්‍රබන්ධවඃ**
**සුකෘතං දුෂ්කෘතං චෛව ගච්ඡන්තමනුගච්ඡති**

කෙනෙකුගේ ධනධාන්‍යාදී සම්පත් නිවසෙහි නවතියි. ඥාතිමිත්‍රයෝ සුසානභූමියෙහි නවතිත්. කළ හොඳ හා නොහොඳ පමණක් මියගිය තැනැත්තා සමග යයි.

**මහා සම්පත්ති සම්පත්තා**
**යථා සත්තා මතා ඉධ**
**තථා අහං මරිස්සාමි**
**මරණං මම හෙස්සති**

**ඉධ** - මේ ලෝකයෙහි
**මහා සම්පත්ති සම්පත්තා** - මහා සැපත් වලට පැමිණියා වූ
**සත්තා** - සත්වයෝ
**යථා මතා** - යම්සේ මියගියාහුද,
**තථා** - එසේ ම
**අහං** - මම (ද)
**මරිස්සාමි** - මිය යන්නෙමි
**මම හි** - මට වනාහි
**මරණං** - මරණය
**එස්සති** - පැමිණෙන්නේ ය.

මෙලොව මහත් සැප සම්පත් භුක්ති විඳිමින් සිටි සත්වයෝ මරණයට පත් වූවාහුය. ඒ අයුරින් මම ද මිය යන්නෙමි. මගේ මරණය නිසැකව ම සිදු වෙයි.

මේ ලෝකයෙහි අතීතයෙහි බොහෝ ධන ධාන්‍ය සැප සම්පත් වලින් ආඪ්‍යව මිනිස්සු ජීවත් වූහ.

දැනුදු ජීවත් වෙති. ඒ අතරෙහි බලපරාක්‍රමයෙන් ශක්තියෙන් හා වීරත්වයෙන් යුතු පුද්ගලයෝ ද වූහ. එහෙත් ඒ සියල්ලෝ දැන් ජීවතුන් අතර නැත්තාහ. ඒ හැම කෙනෙක් ම මිය ගොස් ඇත. පුද්ගල විශේෂත්වයක් නැතිව හැම දෙනකු කරා ම මරණය ලඟා වෙයි.

එබඳු මහා ධනවතුන් හා බලවතුන් මිය ගියාහු නම් භාවනානුයෝගියා තමන්ට ද මරණය ලෙහෙසියෙන් ලඟා වන බව සිතිය යුතු වෙයි. මම කිසියම් දිනෙක අනිවාර්යයෙන් ම මිය යන්නෙමියි සිතන ඔහුට මහා ධන සම්පත් සොයමින් ඒ සඳහා වෙහෙසීමේ නිරර්ථක බව වැටහෙයි. ලෞකික සැප සම්පත් කෙරෙහි ඇති වන ආශාව ද ඔහුගෙන් ඈත් වෙයි.ජීවත් වන මිනිසුන්ට ධන ධාන්‍යාදිය අවශ්‍යය. ඒ ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහාය. නමුත් ධනය සොයමින් ඒ සඳහා ම වෙහෙසෙන්නෝ ජීවිතය යනු ධනය යයි සිතති. ඒ වූ කලි මහත් මුළාවකි. ජීවිතයේ පරමාර්ථය ධනය නොවෙයි. ජීවිතය අවසන් වූ පසු ධනයෙන් ඇති වැඩක් නැත.

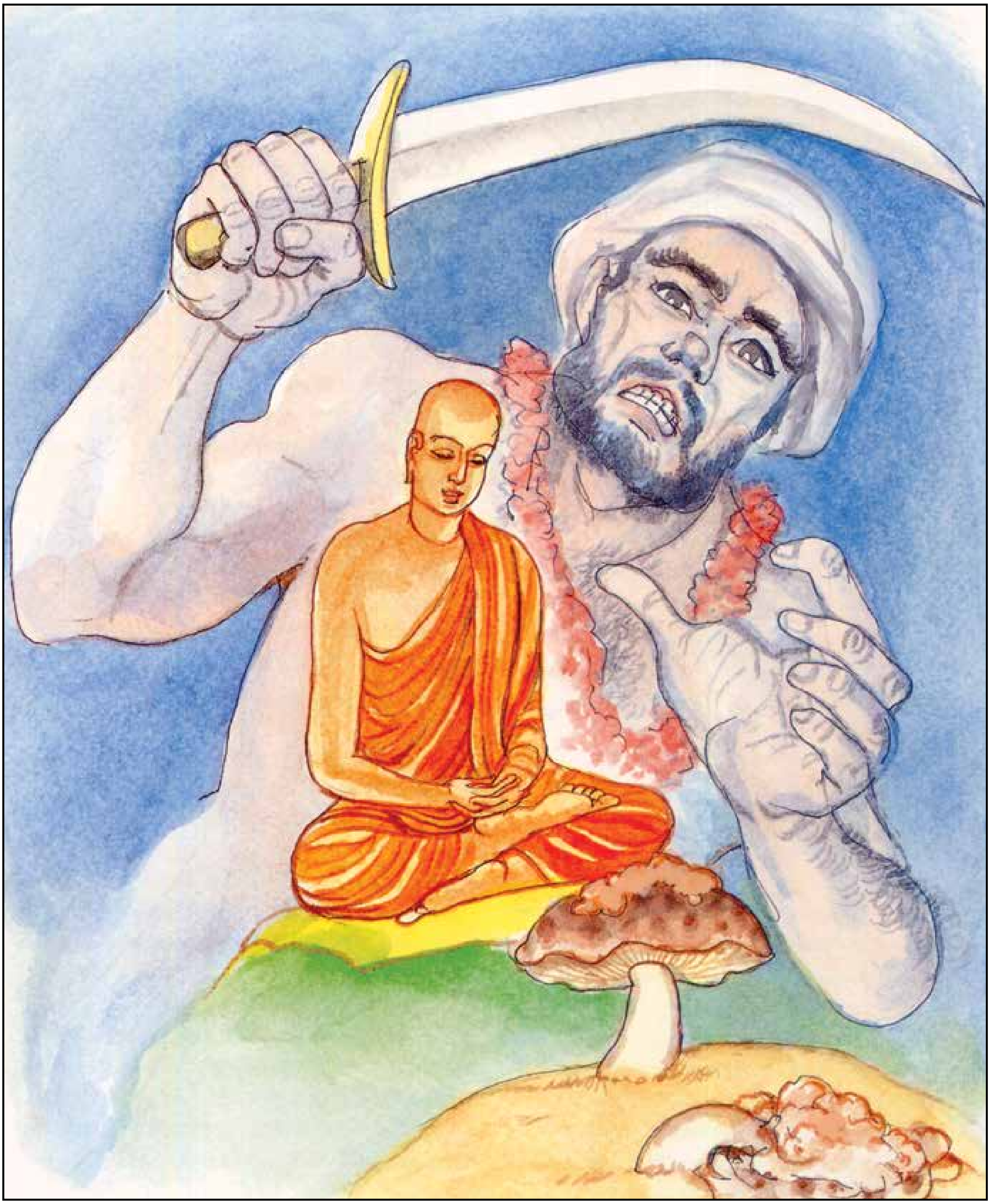
ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය ධනය සොයන්නාක් මෙන් ම ජීවිතයේ පරමාර්ථය කරා යාම සඳහා අවශ්‍ය ආධ්‍යාත්මික ධනය ද සෙවිය යුතුය.

මම කිසියම් දිනෙක මිය යන්නෙමි යන හැඟීම නිරන්තරයෙන් තම සිත තුළ පවත්වා ගැනීමෙන් පුද්ගලයකුගේ ලෞකික සැපතට ඇඳී යාමේ මානසික ප්‍රවණතාව මනසින් පහව යන අතර එමගින් ආධ්‍යාත්මික සුභ සිද්ධිය වෙතට මෙහෙයවනු ලබයි.

මරණානුස්සතිය හෙවත් මරණය ගැන මෙනෙහි කිරීම ආධ්‍යාත්මික සුභ සිද්ධිය ලඟා කර දීමේ ක්‍රියා මාර්ගයක් බව බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී ඇත.

"එක ධම්මො භික්ඛවෙ භාවිතො බහුලීකතො එකන්ත නිබ්බිදාය, විරාගාය, නිරොධාය, උපසමාය, අභිඤ්ඤාය, සම්බොධාය, නිබ්බානාය, සංවත්තති. කතමො එක ධම්මො? මරණානුස්සති"

"මහණෙනි, පුරුදු පුහුණු කරන නිතර නිතර පුහුණු කරන එක් ධර්මයක් ඒකාන්තයෙන් ම නිර්වේදය සඳහා, විරාගය සඳහා, නිරෝධය සඳහා, ශාන්ත භාවය සඳහා, මනාව දැනීම සඳහා, සම්බෝධිය සඳහා, නිවන සඳහා පවතියි. ඒ ධර්මය කිමෙක් ද? ඒ වූ කලි මරණානුස්සතියයි."



**උප්පත්තියා සහෙ’වෙ’දං - මරණං ආගතං සදා**
**මරණත්ථාය ඔකාසං - වධකො විය එසති**

මේ මරණය, හැමකල්හිම උත්පත්ති අවස්ථාව සමගම පැමිණෙයි. මේ මරණය, වධකයෙක් අපරාධකරුවා මැරීමට අවස්ථාව සොයන්නාක් මෙන් සත්වයා මරා දැමීමට අවස්ථාවක් සොයමින් සිටී.

# උප්පත්තියා සහෙවෙදං

**න අන්තලික්ඛෙ න සමුද්දමජ්ඣෙ - න පබ්බතානං විවරං පවිස්ස**
**න විජ්ජති සො ජගතිප්පදෙසො - යත්ථට්ඨිතං නප්පසහෙථ මච්චු**

මාරයාගෙන් බේරී සිටිය හැකි කිසිදු තැනක් පොළොවෙහි ද, අහසෙහි ද,
සයුර මැද ද, පර්වත ගුහාවක ද නැත.

**උප්පත්තියා සහෙ'වෙ'දං**
**මරණං ආගතං සදා**
**මරණත්ථාය ඔකාසං**
**වධකො විය එසති**

**ඉදං මරණං** - මේ මරණය යන්න
**සදා** - හැම කල්හිම
**උප්පත්තියා සහ එව** - (එක් එක් සත්වයාගේ) උත්පත්ති අවස්ථාව හා සමගම
**ආගතං** - පැමිණියේය. (මේ මාර තෙමේ)
**වධකො විය** - වධකයෙක් (අපරාධකරුවා මැරීමට අවස්ථාව සොයන්නාක්) මෙන්
**මරණත්ථාය** - ලෝක සත්වයා මරාදැමීම සඳහා
**ඔකාසං** - අවස්ථාවක්
**එසති** - සොයමින් සිටී.

මරණය සත්වයන්ගේ උපතේ සිට ම ඔවුන් පසුපස එයි. වධයට නියමිත පුද්ගලයකු ඝාතනය කිරීමට ඒ සඳහා අවස්ථාව ලැබෙන තුරු පසුපස එන වධකයකු පරිද්දෙනි. පුද්ගලයාට මරණය නියමිත වන්නේ ඔහු උපදින මොහොතේ සිටය. ඊට අවස්ථාව ලද විගස මරණය සිදු වෙයි. එයින් මිදීමට සමත් කිසිවෙක් ලෝකයෙහි නොමැත.

ඒ අනුව බලන විට උපත මරණයේ ආරම්භයයි. අප උපන් මොහොතේ පටන් මරණය අප සමග ම සැරිසරයි. ඒ මරණයට නියමිත අවස්ථාව එළඹෙන තුරුය. අවස්ථාව පැමිණි විට මරණයෙන් ගැලවී යා හැකි කිසිවෙක් ඉපිද නැත. උපන්නොත් මරණය අනිවාර්ය වෙයි. මරණයෙන් ගැලවී යා හැකි එකම මග නම් උපත නැති කිරීමයි. මරණය ම අරමුණු කරගෙන භාවනා වැඩීමෙන්ම උපත නැති කළ හැකි වෙයි.

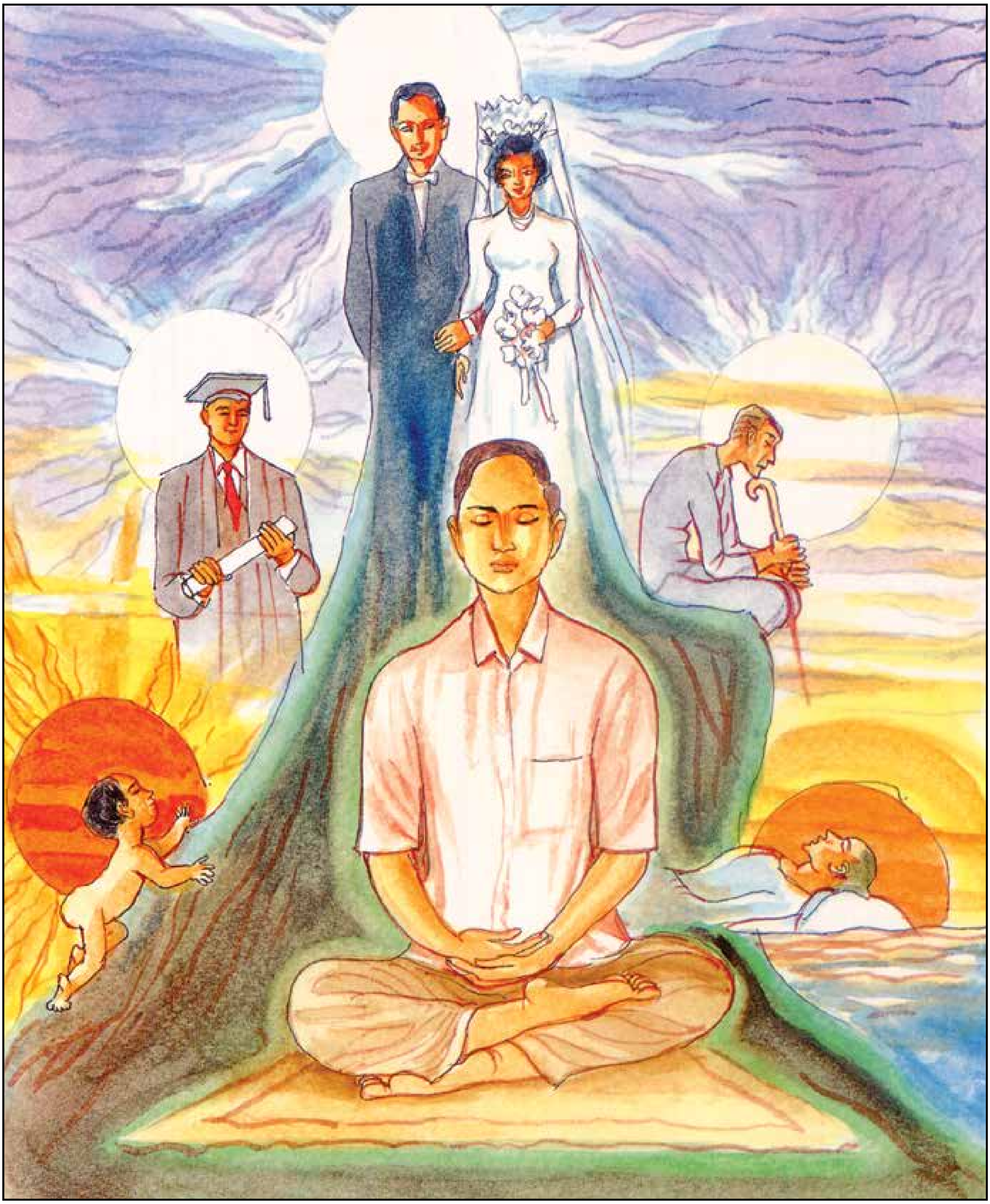
උපදින පුද්ගලයාගේ මරණය උපතේ සිට මරණය තෙක් වූ කාල පරිච්ඡේදය තුළ කවර අවස්ථාවක වුව ද සිදු විය හැකිය. ඇතැම් විට මවු කුසින් බිහි වීමටත් කලින් මවු කුස තුළ ම මරණය සිදු වෙයි. ඇතැම් විට උපතේදී මත් එය සිදු විය හැකිය. ළදරු අවස්ථාවෙහි තරුණ අවධියෙහි මැදිවියෙහි හෝ මහළු වයසෙහි ද මරණයට පත් විය හැකිය.

මරණය වධකයකු ලෙසින් සැළකන්නේ කවර හෙයින්ද? මරණය පුද්ගලයකුට දඬුවමක් වශයෙන් ද පැමිණිය හැකි නිසා ම පමණක් නොවේ. පැරණි යුගයෙහි පුද්ගලයකු මරණයට සුදුසු වරදක් කළහොත් ඊට මරණ දඬුවම හිමි වෙයි. එවිට ඔහුට මරණය පමුණුවන්නේ වධකයකු විසිනි. ඔහු වධකස්ථානයට යන තුරු වධකයා ඔහු පසුපස එයි. නියමිත අවස්ථාව පැමිණි විගස මරණය සිදු කරයි. මරණය වධකයකු ලෙස රූපකයකට නගා ඇත්තේ මරණය විසින්ම මරණය සිදු කරන නිසාය. ඒ හැර මරණය සිදු කරන කිසිවෙක් නැත.

මරණයෙන් නිදහස් වී සිටීමට තැනක් ලෝකයෙහි කිසිදු තැනක නැත. එබැවින් පුද්ගලයා කොහි සිටියත් මරණයෙන් නිදහස් වී පළා යා නොහැක. මරණය වූ කලි උපන් හැම කෙනෙකුට ම අනිවාර්යයෙන් උරුම වී ඇති දෙයකි.

පුද්ගලයන්ට මරණය පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටින ලෙස බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුශාසනා කොට ඇත. උන් වහන්සේ මෙසේ පවසා තිබේ. ''මරණ ධම්මොම්හි මරණං අනතීතොති අභිණ්හං පච්ච වෙක්ඛිතබ්බං ඉත්ථියා වා පුරිසෙන වා ගහට්ඨෙනවා පබ්බජිතෙන වා" ''මම මරණය ස්වභාවය කොට ඇත්තෙක්මි. මම මරණය ඉක්මවා නැත. යනුවෙන් ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයකු විසින් හෝ ගිහියෙකු විසින් හෝ පැවිද්දකු විසින් හෝ නිතරම කල්පනා කළ යුතුය." බුදුන් වහන්සේ විසින් මෙම උපදේශය දී ඇත්තේ විශේෂයෙන් මරණයේ අනිවාර්යතාව අමතක කොට දමා ඇති පුද්ගලයන්ටය.

තරයේ ලෞකික සුව පහසුවට ඇළුණු ඇතැම් පුද්ගලයෝ මරණයට බෙහෙවින් බිය වෙති. ඔවුහු තම ධනයෙන් හෝ බලයෙන් හෝ තරුණ මදයෙන් මත් වූවෝ වෙති. විශේෂයෙන් ඔවුහු මරණානුස්සති භාවනාවෙහි නියැලිය යුතු වෙති.



**ඊසකං අනිවත්තන්තං - සතතං ගමනු’ස්සුකං**
**ජීවිතං උදයා අත්ථං - සුරියො විය ධාවති**

මොහොතක්වත් නතර නොවී නිරතුරු ගමනෙහි යෙදෙන්නාවූ ජීවිතය ඉපදීමේ සිට මරණය දක්වා ගමන් කරයි. උදාවීමේ පටන් බැසයාම දක්වා දුවන සූර්‍යයා මෙනි.

# ඊසකං අනිවත්තන්තං

**අජ්ජේව කිච්චං ආතප්පං - කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ**
**න හි නො සඞ්ගනං තෙන - මහා සෙනෙන මච්චුනා**

කළයුතු දේ අදම කළ යුතුය. හෙට මැරේදැයි කවරෙක් නම් දනියි ද? එවිට ඒ මහා බලවත් මාරයා සමග අපගේ එක්වීමක් නැත.

**ඊසකං අනිවත්තන්තං**
**සතතං ගමනු'ස්සුකං**
**ජීවිතං උදයා අත්ථං**
**සුරියො විය ධාවති**

**ඊසකං** - මොහොතක් පවා
**අනිවත්තන්තං** - නතර වීමක් නැත්තාවූ,
**සතතං ගමන උස්සුකං** - නිරතුරු ගමනෙහිම යෙදෙන්නා වූ
**ජීවිතං** - ජීවිතය (හෙවත් සත්වයා ගේ ජීවන කාලය)
**සුරියො විය** - හිරු
**උදයා** - උදාවීමේ පටන්
**අත්ථං** - බැසයාම දක්වා
**ධාවති** - (නතර වීමක් නොමැතිව) දුවන්නාක් මෙන්
**උදයා** - ඉපදීමේ පටන්
**අත්ථං** - මරණය දක්වා,
**ධාවති** (නතර වීමක් නොමැතිව) ගමන් කරයි

ජීවිතය නොනැවතී නිතරම යුහුසුළුව ගමනෙහි නිරත වී ඇත. එය මොහොතකුදු නොනවතියි. හිරු උදා වීමේ සිට බැස යන තුරු ගමනෙහි යෙදෙන්නාක් මෙන් ජීවිතය ද උපතේ සිට මරණය තෙක් නිරන්තරයෙන් ම ගමන් කරයි.

ස්වභාවයෙන් ම ජීවිතය වූ කලි නිරන්තරයෙන් ම සිදු වන ක්‍රියාදාමයකි. ජීවිතය කිසිවිට විවේකයක් නොගනියි. එය මොහොතකට වත් එහි ක්‍රියාකාරිත්වය නොනවත්වයි. ජීවිතය එහි විනාශය දක්වා යන ගමන, සූර්යයා එහි උදාවේ සිට බැසයාම තෙක් කෙරෙන ගමනට සමාන කළ හැකිය. ගාථාවෙහි සූර්යයා විස්තර කෙරෙන්නේ කිසිවිට නොනවතින්නකු ලෙසටය. සූර්යයා උදෑසනින් මතු වී අතරක් නැතිව ගමනෙහි යෙදෙයි. සවසට එය බැස යයි. නොපෙනී යයි. සූර්යයාගේ මෙම නොනවතින ගමන කිසිවකුට නැවැත්විය නොහැක.

ජීවිතය ද සූර්යයා මෙන් ම නොනැවතී ගමනෙහි යෙදී ඇති බව ගාථාවෙන් අවධාරණය කෙරෙයි. ජීවිතය ඇරඹෙන්නේ උපතිනි. එතැන් සිට එය ගමනක නිරත වී ඇත. ගමන අවසන් වන්නේ මරණයෙනි. මරණය තෙක්ම ජීවිතය යන ගමන නැවැත්වීමට හැකි කිසිවෙක් මිහිපිට නැත.

මෙම ගාථාවෙන් හැඟවීමට අදහස් කොට ඇත්තේ මරණයෙහි ඇති අනිවාර්ය බවයි. මරණය ජීවිතයේ ම අනිවාර්ය අංගයකි. මරණයට පත් නොවන ජීවිතයක් නොමැත. ජීවිතය මරණය සොයා යන ගමන වැළැක්විය නොහැක. එය සූර්යයාගේ ගමනට සමානය. සූර්යයා ද එහි අස්තංගත වීම දක්වා ගමනෙහි යෙදෙයි.

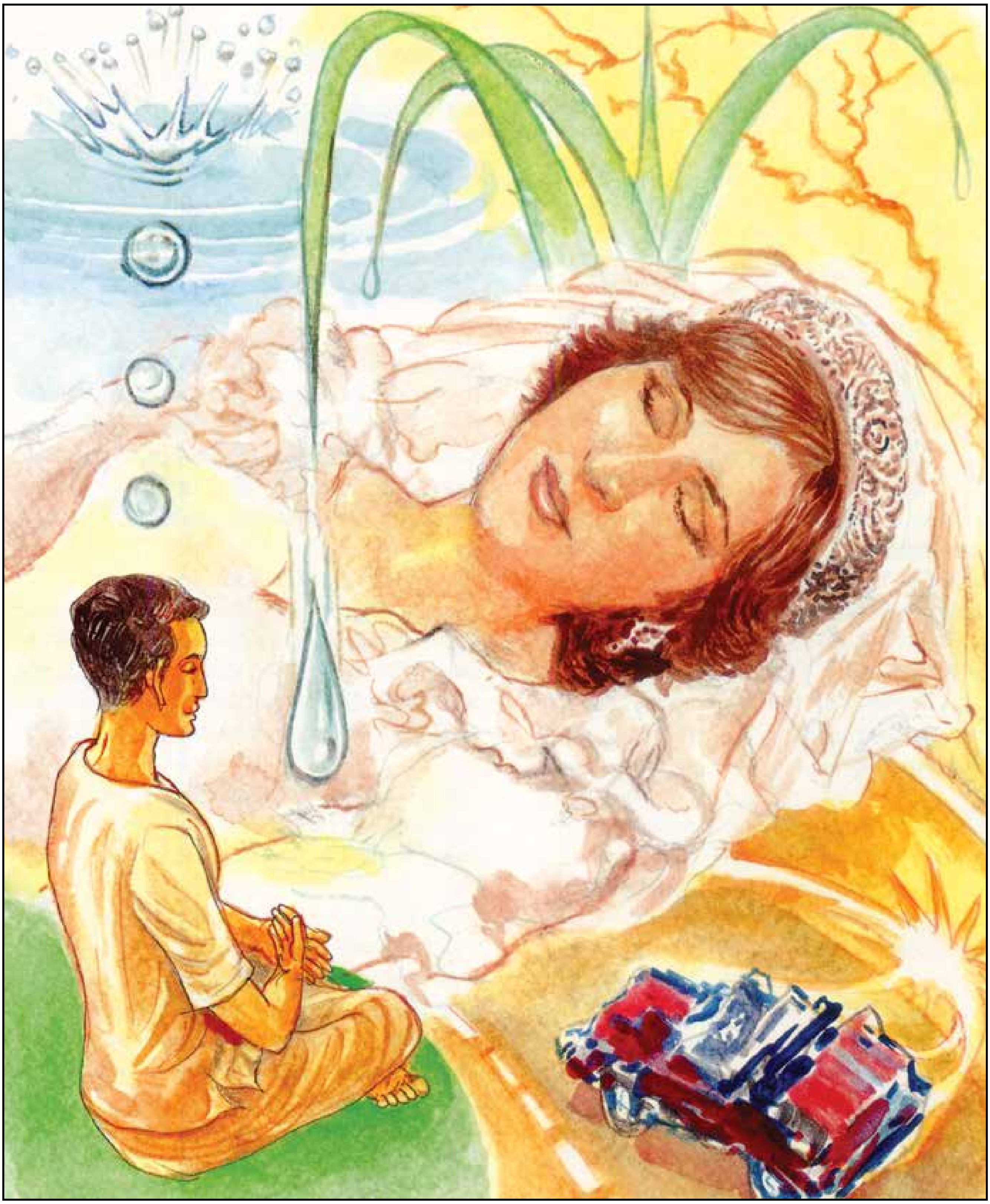
ජීවිතයේ අස්ථිර බවත් මරණයේ අනිවාර්ය බවත් මෙම ගාථාවෙන් මොනවට පැහැදිළි කෙරෙයි. මරණානුස්සති භාවනාවෙහි යෙදෙන්නේ ද ජීවිතයෙහි ඇති අනිත්‍යතාව අවබෝධ කරගෙන ජීවිතයේ යථාර්ථය වටහා ගැනීමටය.

ගාථාවෙන් කියවෙන යටි අරමුණක් ද වෙයි. එනම් මෙම අනිත්‍ය වූ ජීවිතය ගත කරන පුද්ගලයන් එය අර්ථවත්ව ගෙවිය යුතු බවයි. මරණයෙන් කෙළවර වන මෙම ජීවිතය බුද්ධිමත්ව උසස් අර්ථයක් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි වෙයි. එනම් ජීවිතය සුචරිතවත්ව ගත කිරීමයි. එයින් මතු ලබන ජීවිත සුවපහසු ජීවිත බවට පත් වෙයි.

**අප්පමායු මනුස්සානං - හීලෙය්‍ය නං සුපොරිසො**
**චරෙය්‍ය දිත්ත සීසොව - නත්ථි මච්චුස්සනාගමො**

ජීවිත කාලය බෙහෙවින් කෙටිය. බුද්ධිමත් පුද්ගලයා විසින් එය යහපත සඳහා යොදා ගන්නේය. හිස ගිනි ගත්තකු මෙන් හැසිරෙන්න. මරණයේ පැමිණීම අනිවාර්යය.

අස්ථිර වූ ජීවිතයේ අනිවාර්ය අංගයක් වන මරණය ද සදාකාලිකව ම නිම කර දැමීම සඳහා බුද්ධිමත් පුද්ගලයාට එය උපයෝගී කර ගත හැකි වෙයි. ඒ මරණානුස්සතියෙහි යෙදීමයි. මරණය සම්පූර්ණයෙන් නිම කොට අජරාමර වූ නිවන සාධනය කිරීම මරණානුස්සති භාවනාවේ ඒකායන අරමුණයි.



**විජ්ජු බුබ්බුල උස්සාව - ජලරාජී පරික්ඛයං**
**ඝාතකොව රිපූ තස්ස - සබ්බත්ථා'පි අවාරියො**

මේ ජීවිතය විදුලිය, දිය බුබුල, පිණි බිඳුව, දියෙහි ඇඳි ඉර, යන මේවා මෙන් ඇතිවී නැතිවී යයි.
සතුරෙකු මෙන් වූ ඒ මාරයාගේ ක්‍රියාව හැම තැනදීම වැළැක්විය නොහැකිය.

# විජ්ජු බුබ්බුල උස්සාව

**ආයුස්මා ච විඤ්ඤාණං - යදා කායං ජහන්තිමං**
**අපවිද්ධො තදා සෙති - පරභත්තං අචෙතනං**

යම් විටෙක ආයුෂ, උෂ්ණය, හා විඤ්ඤාණය, මේ ශරීරය අතහැර දමයි ද, එවිට එය පණු කපුටන්ට ආහාරයක් වෙමින් අචේතනිකව හොවියි.

**විජ්ජු බුබ්බුල උස්සාව**
**ජලරාජී පරික්ඛයං**
**ඝාතකොව රිපූ තස්ස**
**සබ්බත්ථා'පි අවාරියො**

(මේ ජීවිතය) **විජ්ජු** - විදුලිය
**බුබ්බුල** - දිය බුබුල
**උස්සාව** - පිනි බිඳුව
**ජලරාජී** - දියෙහි ඇඳි ඉර යන මේවා මෙන්,
**පරික්ඛයං** - ඉක්මණින් විනාශයට යයි
**ඝාතකො** - තමා මරාදැමීමට සුදානම් වන
**රිපූ ඉව** - සතුරෙකු මෙන්
**මරණය තස්ස** - ඒ මරණය
**සබ්බත්ථ අපි** - හැම තැනමදී ම
**අවාරියො** - නොවැළැක්විය හැක.

විදුලිය කෙටීමක්, දිය බුබුලක්, පිණිබිඳුවක් හා දියෙහි ඇඳි ඉරක් මෙන් සත්වයන්ගේ ජීවිතය වහා විනාශ වී යයි. ඝාතනය කිරීමට බලා සිටිනා සතුරෙකු මෙන් මරණය අනිවාර්යයෙන් ම පැමිණෙයි. එය කිසි තැනක වැළැක්විය නොහැකිය.

මෙම ගාථාවෙන් ද පැහැදිලි කරනුයේ ජීවිතය ක්ෂණිකව මරණයට පත්වන සුලු බවයි. මිනිසුන් බුද්ධිමත්ව මෙම තත්වය කොපමණ දැන සිටියත් ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාරයේදී එම දැනුම ප්‍රයෝජනවත් ආකාරයෙන් යොදා ගැනීමට ඔවුහු නොදනිති.

ජීවිතය වහා නැසෙනසුලු බව දැක්වීම සඳහා ගාථාවෙහි යොදා ඇති උපමා බෙහෙවින් ම අර්ථවත්ය. විදුලිය ක්ෂණිකව කෙතරම් ඉක්මණින් අවසන් වේදැයි නොදන්නා කෙනෙක් නැති තරම්ය. දියබුබුල හා පිණිබිඳු පිළිබඳ තත්වය ද එසේ මය. ඒවා ජන ජීවිතය හා කිට්ටුවෙන් බැඳී පවතියි. දියෙහි ඇඳි ඉරක් ක්ෂණිකව ම වියැකී යයි. ගාථාවෙහි දැක්වෙන උපමා සියල්ලෙන් ම ජීවිතය වහා වැනසෙන සුලු වූවක් බව ප්‍රකට කරයි.

නැසෙනසුලු බව ජීවිතයේ ස්වභාවයයි. එය හේතුඵල දහම අනුව හට ගත්තකි. හේතුඵල අනුව හට ගන්නා කවර දෙයක වුව ද ස්වභාවය විනාශ වීමයි. යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් පළමු ධර්ම දේශනයෙන්ම පැහැදිලි කොට ඇත්තේ එයයි. කෙනකු ඝාතනය කිරීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින සතුරකු මෙන් මරණය නිතරම ජීවිතය පසුපස හඹා එයි. අවස්ථාව ලද විගස මරණය ජීවිතය විනාශ කරයි. ගාථාවෙහි දැක්වෙන උපමා අනුසාරයෙන් ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වන බව භාවනාවට නගා ගැනීමට කෙනකුට බෙහෙවින් පහසු වෙයි.

වරක් ජීවිතය ශරීරය අත්හළ විට ශරීරය කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නොමැති දෙයක් බවට පත් වෙයි. එය ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ බලු කපුටන් වැනි සතුන්ට පමණි. ආයුකාලය, කර්මජ, තෙජොධාතුව හෙවත් උණුසුම හා විඤ්ඤාණය යම්කිසි විටෙක ශරීරය අත්හැර දැමුවහොත් ජීවිතය එතෙකින් අවසන් වෙයි. මෙබඳු මරණය සම්මුති මරණය නමින් හැඳින්වෙයි.

එහෙත් පරමාර්ථ වශයෙන් ගතහොත් පුද්ගලයාගේ මරණය මොහොතින් මොහොත සිදු වන්නකි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය සංස්කාර ධර්මයන් සැම එකකට ම පොදුය. මරණානුස්සතිය වැඩීමේදී භාවනානුයෝගියාට මෙම සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය ම මනසට නගා ගත හැකිය.

මරණය භාවනාව සඳහා අරමුණු කර ගැනීමට බුදුදහමින් උපදෙස් දී ඇත්තේ එමගින් ජීවිතයේ අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම තත්වයන් වටහා ගැනීමටය. එය ජීවිතයේ යථාර්ථය වටහා දෙයි. යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කිසිවෙක් ජීවිතය මමත්වයෙන් ගෙන එයට බැඳී නොසිටියි. පුනර්භවය ඇති කරවන තෘෂ්ණාවෙන් මිදී අජර අමර වූ නිවන අවබෝධ කර හැක්කේ ඒ අනුසාරයෙනි.

**සුයසත්තාම පුඤ්ඤිද්ධි - බුද්ධි වුද්ධෙ ජිනද්දයං**
**ඝාතෙසි මරණං කිප්පං - කාතු මාදිසකෙ කථා**

මේ මාරයා කීර්තිය ඇති, කාය බල ඇති, ඥාණ බල ඇති, පින් ඇති, සෘද්ධි බල ඇති, බුද්ධිය ඇති, බුදුරදුන්ට පවා දයාවක් නොකරමින් වහාම උන්වහන්සේ ඝාතනය කළේය. මා වැන්නකු ගැන කුමන කථා ද?

# සුයසත්ථාම පුඤ්ඤිද්ධි

**සබ්බෙව නික්ඛිපිස්සන්ති - භූතා ලොකෙ සමුස්සයං**
**යථා එතාදිසො සත්ථා - ලොකෙ අප්පටිපුග්ගලො**
**තථාගතො බලප්පත්තො - සම්බුද්ධො පරිනිබ්බුතො**

ලෝකයෙහි සියළු ම සත්වයෝ තම ශරීරයන් අත්හැර දමති. තමන්ට සමාන කළ හැකි තවත් පුද්ගලයකු නොමැති බලයෙන් අග්‍රගණ්‍ය වූ තථාගත වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා පරිනිර්වාණයට පත් වූහ.

**සුයසත්තාම පුඤ්ඤිද්ධි**
**බුද්ධි වුද්ධෙ ජිනද්දයං**
**ඝාතෙසි මරණං කිප්පං**
**කාතු මාදිසකෙ කථා**

**මරණං** - මේ මරණය (හෙවත් මාරයා),
**සුයස** - යහපත් වූ කීර්තිය,
**ථාම** - කාය බල හා ඤාණ බල,
**පුඤ්ඤිද්ධි** - සමෘද්ධි යට ගියාවූ, පින,
**බුද්ධි වුද්ධෙ** - වැඩි දියුණුවට පත්වූ බුද්ධිය (යන මේ කරුණු වලින් පරිපූර්ණ වූ),
**ජිනද්දයං** - බුදුන්ට පවා හිංසා කරමින්,
**ඛිප්පං, වහාම සාතෙසි** - (ඒ බුදුන් පවා) ඝාතනය කළේය.
**මාදිසකෙ** - (එසේ නම්) මා වැන්නකු පිළිබඳව,
**කාතු කථා** - කියනුම කවරේද?

මරණය හැම කෙනෙකුට ම උරුම වන ධර්මතාවකි. හැම අංශයකින් ම ප්‍රබල පුද්ගලයන්ට ද මරණය උරුමය වේ. භෞතික මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් බෙහෙවින් ම ප්‍රබලත්වයට පත් පුද්ගලයෝ ද මිය යති. අතිමහත් පුණ්‍ය ශක්තියක් ඇත්තා වූත් ආධ්‍යාත්මික සෘද්ධි බලයෙන් අග්‍රගණ්‍ය වූත් පුද්ගලයෝ ද වෙනසක් නැතිව මරණයට ගොදුරු වෙති. සියල්ල සර්වප්‍රකාරයෙන් ම අවබෝධ කළ සම්මා සම්බුදුන් වහන්සේ ද පිරිනිවනට පත් වූ සේක. තත්වය එසේ තිබියදී අප වැනි සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් කියනුම කිමෙක්ද?

මෙම ගාථාවෙන් අවධාරණය වන්නේ කවර තත්වයකින් ජීවත් වුවත් හැම වර්ගයකට ම අයත් හැම දෙනෙකු වෙත ම මරණය අනිවාර්යයෙන් ම පැමිණෙන බවයි. වෙනත් වචන වලින් පවසන්නේ නම් මරණය කිසිදු පුද්ගලයකුට ගරු නොකරයි. සෑම දෙයකින් ම උත්කෘෂ්ට වූ තත්වයකින් දීප්තිමත්ව සිටින පුද්ගලයකු සම්බන්ධයෙන් ද මෙහි ලා වෙනසක් නැත. මරණයට ගොදුරු වන පුද්ගලයන් පිළිබඳව ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් නිදසුන් සැපයෙයි. ඉමහත් යශෝරාවයකින් ප්‍රසිද්ධියට පත් පුද්ගලයෝ ද මරණයට පත් වෙති.

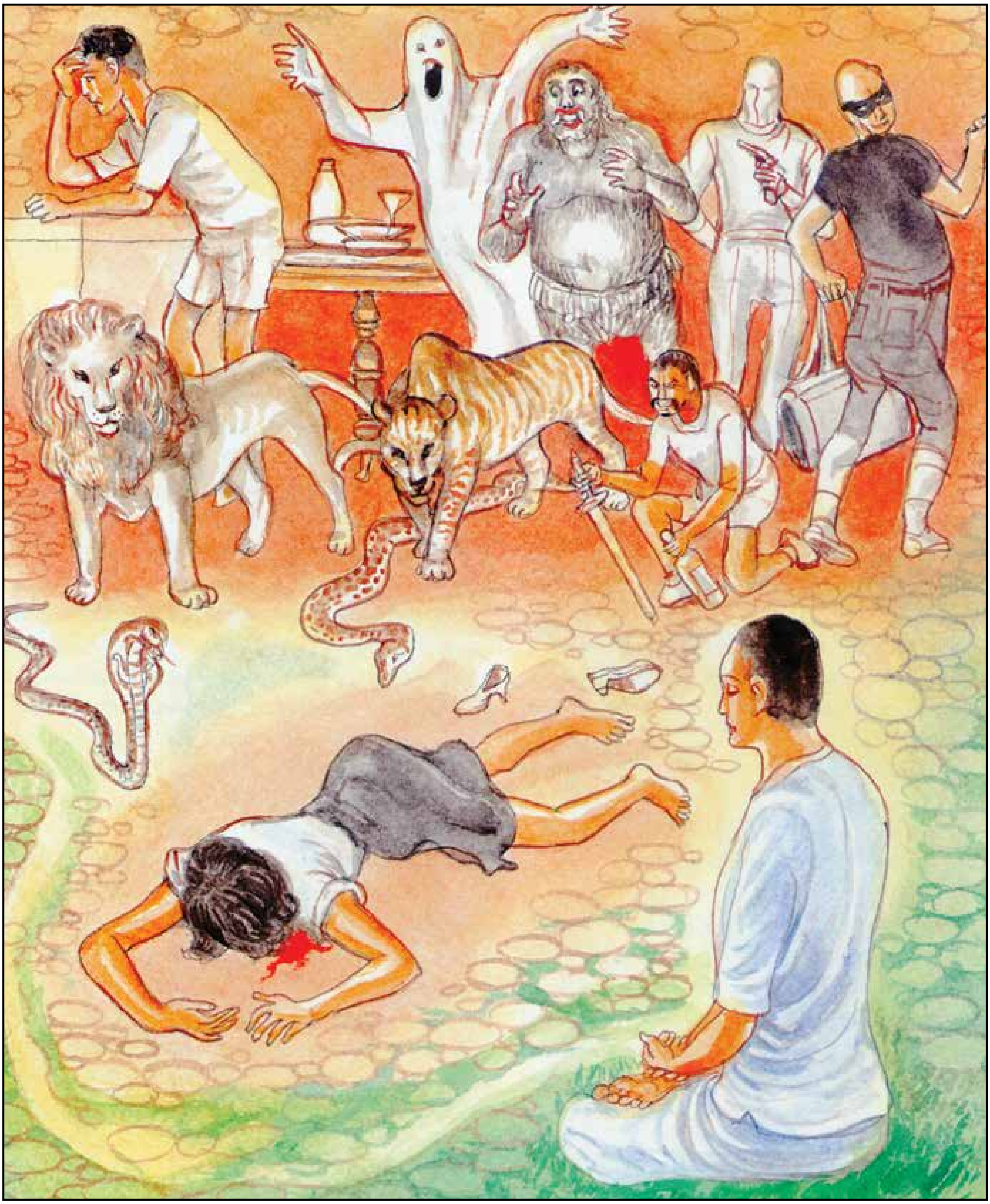
කෙතරම් පුණ්‍ය බලයකින් අග්‍රප්‍රාප්ත වුවත් ඔවුනට ද මරණය හිමිය. මහත් සෘද්ධි බලයෙන් විවිධ හාස්කම් කළ හැකි අයට ද මරණය යටපත් කළ හැකි නොවේ. ප්‍රඥාවෙන් අග්‍රප්‍රාප්ත වූවෝ ද මිය යති. බුදු පසේබුදු මහරහත් වැනි උත්තමයන්ට ද මරණය ඉක්මවාලිය නොහැකිය.

මෙම තත්වය පිළබඳව මතු කරගත හැකි ආප්තය කිමෙක්ද? එය ගාථාවෙහි නිගමනයෙන් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. එනම් සියල්ලෙන් සම්පූර්ණ වූ බුද්ධාදී උත්තමයන්ටත් මරණය ළඟා වෙයි නම් සාමාන්‍ය අප වැනි පුද්ගලයන් පිළිබඳව කිවයුත්තක් නොමැති බවයි. කාගේ වුව ද මරණය සිදු නොවී නොනවතින්නකි. මරණය පුද්ගල භේද සැළකිල්ලට නොගනියි.

එය තමන්ට කැමති පරිද්දකින් පුද්ගලයා වෙත ළඟා වෙයි. සමහර අවස්ථාවලදී මරණය එතරම් ම යුහුසුළුව සිදුනොවෙයි. සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවෙහි නියලෙන්නාට මරණය ලොව හැම දෙනාට ම නොවෙනස්ව සිදුවන අනිවාර්ය ධර්මතාවක් බව මනාව වැටහෙයි. සම්‍යක් සම්බුද්ධත්වයට පත් බුදුන්වහන්සේටවත් මරණය ඉක්මවාලිය නොහැකි වූයේ නම් අනෙක් සත්වයන්ගේ මරණය ගැන කිවයුත්තක් ඇත්තේ ම නැත.

මරණය කිසිවකු උසස් කොට සළකන්නේ නැත. ලෝකයෙහි මෙතෙක් විසූ ශ්‍රේෂ්ඨතම පුද්ගලයා වන බුදුරජාණන් වහන්සේ මරණ සංඛ්‍යාත පරිනිර්වාණයට පත් වූ සේක. මරණය කෙතරම් උසස් පුද්ගලයකු වුව ද අත් නොහරින බවට හොඳම නිදසුන එයයි. බුදුන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ අවස්ථාවෙහි අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ.

“නොසැලෙන හදවතින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නොහෙළෙයි. රාගදොසාදියෙන් විනිර්මුක්ත වූ මුනිවරයන් වහන්සේ පරිනිර්වාණයෙන් නිවුණු සේක. උන්වහන්සේගේ මනස ශාන්තියේ සැනසීමට පත් විය.”



**පච්චයානං ච වෙකල්‍යා - බාහිරාජ්ඣත්තු පද්දවා**
**මරාමො'රං නිමෙසා'පි - මරමානො අනුක්ඛණන්ති**

මොහොතක් පාසා මරණයට පත්වන මම නාමරූප ධර්මයන්ගේ විනාශය අනුවද, ආහාර පානාදිය නොලැබීමෙන් ද, බාහිර උපද්‍රව වලින් ද, අභ්‍යන්තර ලෙඩ වලින් ද, සුළු වේලාවක් ඇතුළත මරණයට පත් වන්නෙමි.

# පච්චයානං ච වෙකල්‍යා

**යමෙකරත්තිං පඨමං - ගබ්භෙ වසතිමානවො**
**අබ්භුට්ඨිතොව සො යාති - සගච්ජං න නිවත්තති**

පළමුව, මිනිසා එක් රැයක් මවු කුසෙහි විසීමේ සිට, අහසෙහි නැගෙන වළාකුළක් මෙන් නොනැවතී මරණය දෙසට ගමන් කරයි.

අයොඝර ජාතකය

**පච්චයානං ච වෙකල්‍යා**
**බාහිරාජ්ඣත්තූ'පද්දවා**
**මරාමො'රං නිමෙසා'පි**
**මරමානො අනුක්ඛණං ති**

**අනුක්ඛණං** - මොහොතක් මොහොතක් පාසා,
**මරමානො** - මැරෙන්නාවූ (හෙවත් මොහොතක් පාසා සිදී බිඳී යන්නාවූ නාම - රූප කොටස්වලින් යුක්ත වූ)
**මම පච්ච යානං** - (ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය වූ ආහාරපාන ඇඳුම් ආදී වූ) ප්‍රත්‍යයන්,
**වෙකල්‍යා ච** - නොලැබීමෙන් ද
**බාහිර අජ්ඣත්ත උපද්දවා** - (සොර සතුරු ආදි) බාහිරවූ හෝ (ලෙඩ රෝග ආදී) අභ්‍යන්තර වූ හෝ උපද්‍රව හේතු කොට ගෙන,
**නිමෙසා ඔරං අපි** - ඇසිපිය හෙළන තරම් සුළු වේලාවක් ඇතුළතදී ද,
**මරාමි** - මරණයට පත් වන්නෙමි

මම යනුවෙන් විස්තර වන පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන් ම වෙනසට පත් වන මූලද්‍රව්‍යවලින් හට ගන්නා අයෙකි. මගේ ශරීරය හා මනස යන දෙක ම මොහොතින් මොහොත වෙනසට භාජනය වෙයි. මෙම වෙනස යනු පවත්නා තත්වයෙන් වෙනත් තත්වයකට පත් වීමයි.

ඒ වූ කලි ක්ෂණිකව සිදුවන මරණයකි. හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගත් හැම දේකම ස්වභාවය වෙනස් වීම බැවින් මිනිසාට ද එම තත්වය උරුම වී ඇත. මෙම ක්ෂණික මරණයට අතිරේකව මිනිසා සම්මුති මරණයට ද ගොදුරු වෙයි.

මෙය ජීවිතයෙහි එක් වරක් පමණක් සිදු වන්නකි. පුද්ගලයකු උපතේ සිට මරණය තෙක් ජීවත් වන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර බෙහෙත් ආදී ප්‍රත්‍යයන් නිසාය. ඒවා ජීවිතයට නොලැබුන විට මරණයට පත් වෙයි. මේ හැර ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයට හා බාහිර ශරීරයට සිදුවන විවිධ උපද්‍රව හේතුවෙන් ද මරණය සිදු විය හැකිය. එබැවින් පුද්ගලයකුගේ මරණය ඉතා ක්ෂණිකව සිදුවිය හැක්කකි. මේ වූ කලි ජීවිතයේ ස්වභාවයයි. පුද්ගලයකුගේ ජීවිතය සැළකිල්ලට ගන්න. එමෙන් ම තමාගේ ජීවිතය කෙරෙහි ද සැළකිලිමත් වන්න. එහිදී මනාව පෙනී යන කරුණක් වන්නේ සෑම සත්වයකු ම මොහොතින් මොහොත වෙනස් වන මූලද්‍රව්‍යයන්ගෙන් සැකසී ඇති බවයි. භෞතික ශරීරයේ සෑම ශෛලයක් ම ක්ෂණිකව වෙනස් වන නිරන්තර ප්‍රවාහයක පවතියි. සෑම මොහොතකම ශරීරය සෑදුනු ද්‍රව්‍ය වෙනස් වෙයි. ශරීරයේ භෞතික ද්‍රව්‍යයන්ට ද වඩා ඉක්මනින් පුද්ගල මනස වෙනස් වෙයි. සෑම චින්තන ප්‍රවාහයක් ම වෙනස් වෙමින් සිදු වන්නකි. මෙසේ බලන විට මම යනුවෙන් සිතනු ලබන පුද්ගලයා යනු සත්‍ය වශයෙන් ම වෙනස් වීම් ශ්‍රේණියකි.

මෙම වෙනස්වීම් ශ්‍රේණිය තුළම පුද්ගලයාට ජීවත් වීමට සිදු වෙයි. ජීවිතය අඛණ්ඩව ගෙන යාමට නම් ජීවන අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ යුතු වෙයි. ආහාර, වාතය, ජලය වැනි දේ ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රධාන සාධකයි. මේ හැර තවත් අවශ්‍යතා රාශියක් ඇත. මේවා ශරීරයට නොලැබී ගියහොත් ජීවිතය පවත්වා ගැනීම පහසු නොවෙයි.

පුද්ගලයකු බාහිර හේතුසාධක නිසාද මිය යා හැකිය. මේවා අතර සතුරන්ගෙන් සිදුවන අනතුරු, ස්වාභාවික විපත්, හදිසි අනතුරු ආදී උපද්‍රව රාශියක් බාහිර වශයෙන් සිදුවිය හැකිය. මෙම විපත් හා අනතුරු පුද්ගල ජීවිතයට බලපෑමෙන් මරණය සිදුවිය හැකිය.

පුද්ගලයකුගේ ශරීරයෙහි හා මනසෙහි අතරක් නැතිව සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව ඉහත සඳහන් ගාථාව අවධාරණය කරයි. එසේ ශරීරයෙහි හා මනසෙහි සිදු වන සෑම වෙනසකදී ම පුද්ගලයා මිය යයි. ජීවිතය බෙහෙවින් ම අනියත තත්වයකි. එහෙත් මරණය නියතය. කෙනෙක් ජීවත් වන්නේ නම් හෙතෙම මරණය ද උරුම කර ගත්තෙකි. ඔහුට මරණය ඉක්මවාලිය නොහැක. ජීවත් වන්නෙකුට මරණය අනිවාර්ය නිසා, ජීවිතය තුළ යහගුණ ධර්ම වැඩීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතුය. විනාශ වන ජීවිතය ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ එවිටය.

බුදු පසේබුදු මහ රහත් ආදී අතිශ්‍රේෂ්ට පුද්ගලයන්ගේ ගුණ
විශිෂ්ටත්වය හුදු පෘථග්ජන පුද්ගලයන් වන අප තුළ ඇතැයි
හැඟවීමට නොහැක.

ද්වේෂය හෙවත් තරහ අපට ඇති ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයකි. එහෙත් එහි ලා අපට කළ හැකි දේ ඇත.

තරහව පාලනය කිරීම පහසු කරවන ඇතැම් චින්තන ක්‍රියා මාර්ග තිබේ. මේ සඳහා
ආරම්භයක් වශයෙන් තරහව පාලනය කරගත නොහැකි වීම අපගේ දුර්වල කමේ
ලක්‍ෂණයක් මිස ප්‍රබලත්වයේ ලක්‍ෂණයක් නොවන බව අප වටහා ගත යුතුය.

දැඩි සහ බලවත් තරහවක් අප තුළ ඇති වූ විට එය අපව
ශක්තිමත් කරවතැයි යන හැඟීමක් අප තුළ ඇත. නමුත් මෙය
සම්පූර්ණ මුළාවක් පමණක් නොව අපව නොමග යැවීමකි.
එය අපට අනතුරුදායක ද වෙයි.  සත්‍යය නම් එබඳු
අවස්ථාවක අප වඩාත් දුර්වල වී ඇති බවයි.

අප දැඩි තරහවකින් පෙළෙන විට අප වටහා ගත යුත්තේ අප තුළට එක් වන ශක්තිය
යහපත් රථාචාර්යයකුගේ ශක්තියක් නොව නොදැමුණු අශ්වයකුගේ ශක්තියක් බවයි.
අප වහා අශ්වයා පාලනය කළ යුතු වෙයි.
අප එසේ කළ හොත් අපි යහපත් ස්වාමිවරු වෙමු.
නැතහොත් වහල්ලු වෙමු.

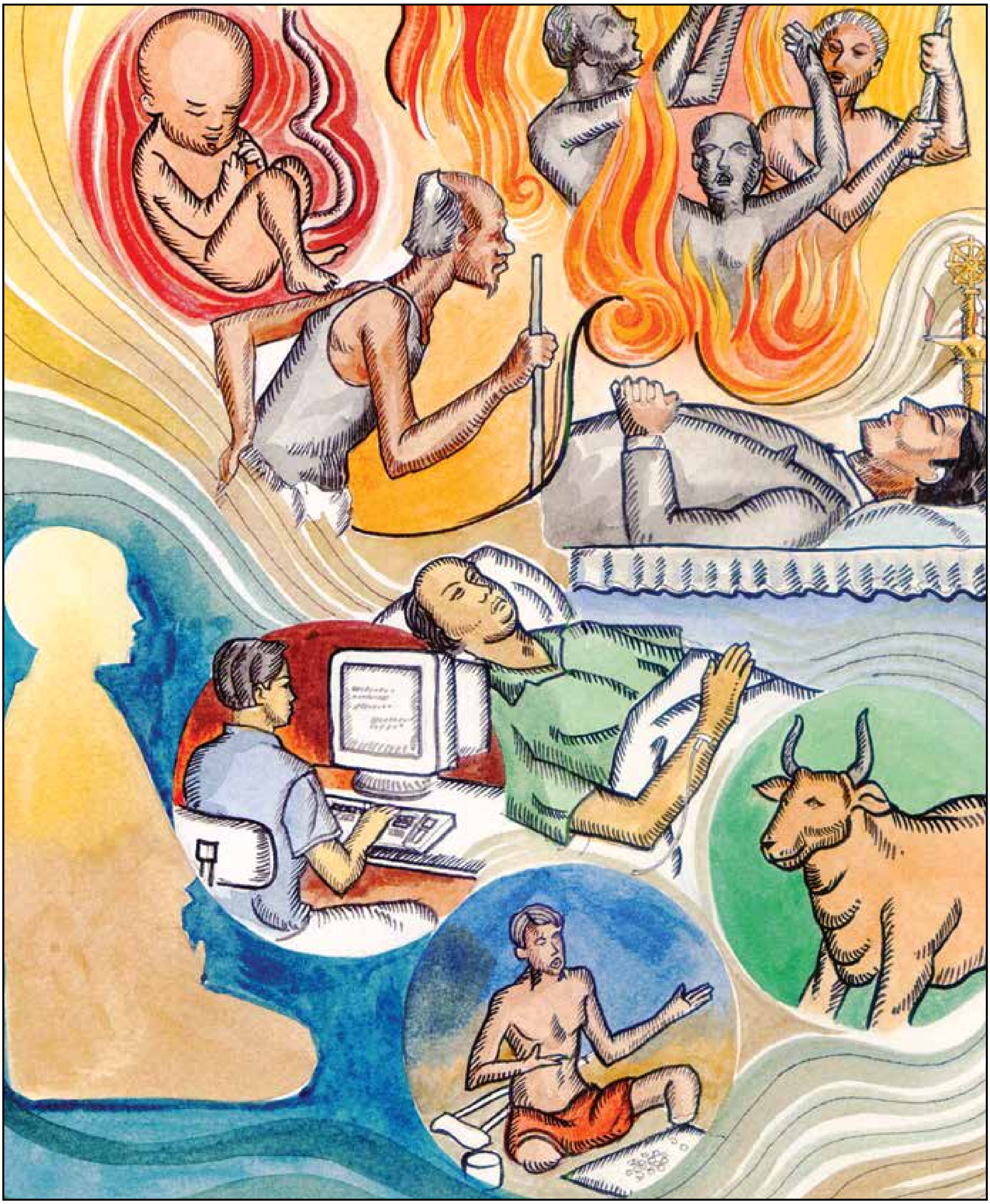
# අට්ඨ මහා සංවේග වත්ථු

## සංවේග

## කරුණු අට

සංවේගය යනු, නෑදෑ හිතෛෂීන් ආදීන්ගෙන් වියෝවීම කරන කොට ගෙන චින්තනයේ හටගන්නා සංතාපයයි. මෙය ''ශෝකය'' වැනිම අරුතක් ගත් ආවේග යක් වුව ද එහි විශේෂ ලක්ෂණය නම්, ඒ නිසා උද්ගතවන අභ්‍යන්තරික පෑරීමයි. සංවේගය විසින් කෙරෙන ප්‍රබලතම ක්‍රියාව නම් මනස දැඩි ලෙස පාරාලීමයි. මේ දැඩි පෑරීම ප්‍රකාශ වන්නේ අඛණ්ඩව සිදුවීගෙන යන දෝමනස්සයකිනි. එය දුකක් වන්නේ, එය අභ්‍යන්තරය හා සමග අවියෝජනීයව බැඳී සිටින හෙයිනුත් එය දෝමනස්සයේ පදනම වෙන හෙයිනුත් වේ.

දෝමනස්සයෝ විෂ පෙවූ සැරයකි. එය මිනිසුන්ගේ හදවත පසා කොට ගෙන ගොස්, එහි තාපයක් හට ගන්වයි.
එය රත් කළ හෙල්ලකින් අනින්නාක් වැනිය.
මේ හේතු කොට ගෙන රෝගාබාධ වැනි වේදනා ද උපදී. එසේ ම,
ඒ හේතු කොට ගෙන ජරාව හා මරණය ද හට ගනී.
ඒවා ද වේදනා වශයෙන් හැඳින්වේ.



ඉපදීම, මහළුවීම, ලෙඩරෝග, මරණය, අපාය වල ඉපදීම,
පෙර සංසාරයෙහි දී ලද දුක් ගැහැට, අනාගතයෙහි ලද හැකි සසර ගැහැට, දැන් මේ ආත්මයෙහි දී
ආහාරපාන සෙවීමේ දුක යන මේ අට, සංවේගයට පැමිණීමට හේතුවන කරුණු වේ.
කිසිදු මිනිසකුට මෙම සංවේග කළයුතු කරුණු අටෙන්, නිදහස් වීමක් නැත.

# භාවෙත්වා චතුරාරක්ඛා

මිනිස් ජීවිතය හැම අතින්ම දුකින් පිරී පවතින්නකි. පහත දැක්වෙන ගාථා තුනෙන් මිනිස් ජීවිතයට උරුමව පවතින අට වැදෑරුම් සංවේග කරුණු විස්තර වෙයි. අප උපදින විට දුක්ඛ රාශියක් උරුම කර ගෙන අපට ඉපදීමට සිදු වෙයි.

**භාවෙත්වා චතුරාරක්ඛා**
**ආවජ්ජෙය්‍ය අනන්තරං**
**මහා සංවෙග වත්ථූනි**
**අට්ඨ අට්ඨිත වීරියො**

**චතුරාරක්ඛා** - සිවු වැදෑරුම් ආරක්ෂක කරුණු
**භාවෙත්වා** - වඩන
**අනන්තරං** - ඉක්බිති
**අට්ඨිත වීරියො** - නොපසුබස්නා උත්සාහ ඇති තැනැත්තා විසින්
**අට්ඨ මහා සංවෙග වත්ථූනි** - අෂ්ඨ මහා සංවේග යට හේතුවන කරුණු
**ආවජ්ජෙය්‍ය** - කල්පනා කර බැලිය යුත්තේය.

නොපසුබස්නා උත්සාහ ඇති තැනැත්තා විසින් පළමුව සිවු වැදෑරුම් ආරක්ෂක කරුණු වඩා, අනතුරුව අෂ්ටමහා සංවේගයට හේතුවන කරුණු කල්පනා කර බැලිය යුතුය.

**ජාති ජරා ව්‍යාධි චුතී අපායා**
**අතීත අප්පත්තක වට්ට දුක්ඛං**
**ඉදානි ආහාර ගවෙට්ඨි දුක්ඛං**
**සංවෙග වත්ථූනි ඉමානි අට්ඨ**

**ජාති** - ඉපදීම,
**ජරා** - මහළුවීම,
**ව්‍යාධි** - ලෙඩරෝග,
**චුති** - මරණය,
**අපායා** - අපාය වල ඉපදීම,
**අතීත වට්ට දුක්ඛං** - පෙර සංසාරයෙහිදී ලද දුක් ගැහැට
**අප්පත්තක වට්ට දුක්ඛං** - අනාගතයෙහි ලද හැකි සසර ගැහැට
**ඉදානි** - දැන් මේ ආත්මයෙහි
**ආහාර ගවෙට්ඨි දුක්ඛං** - ආහාරපාන සෙවීමේ දුක යන
**ඉමානි අට්ඨ** - මේ අට
**සංවෙග වත්ථූනි** - සංවේගයට පැමිණීමට හේතුවන කරුණු වේ

ඉපදීම, මහළුවීම, ලෙඩරෝග, මරණය, අපාය වල ඉපදීම, පෙර සංසාරයෙහි දී ලද දුක්ගැහැට, අනාගතයේ දී ලද හැකි සසර ගැහැට, දැන් මේ ආත්මයෙහි ආහාර පාන සෙවීමෙහි දුක, යන මේ අට වැදෑරුම් සංවේගයට පැමිණීමට හේතු කරුණු වේ.

**පාතො ච සාය'මපි චෙ ව ඉමං විධිඤ්ඤූ**
**ආසෙවතෙ සතතමත්ත හිතාභිලාසී**
**පප්පොති සො'තිවිපුලං හතපාරි පන්ථො**
**සෙට්ඨං සුඛං මුනිවිසිට්ඨමතං සුඛෙනවා'ති**

**සතතං** - නිතර,
**අත්ත හිතාභිලාසී** - තම යහපත කැමැත්තාවූ,
**ඉමං විධිඤ්ඤූ** - මේ අෂ්ට සංවේගවස්තු දන්නා වූ යමෙක්,
**පාතො ච** - උදෑසන ද,
**සායං අපි ච** - සවස ද,
**එවං** - මෙසේ
**ආසෙවතෙ** - ඒ කරුණු පුරුදු පුහුණු කෙරේ ද,
**සො** - හෙතෙමේ,
**හත පාරිපන්ථො** - නසන ලද උවදුරු ඇතිව,
**සෙට්ඨං** - උතුම් වූ,
**මුනිවිසිට්ඨං** - බුදුන් විසින් පසස්නා ලද,
**අති විපුලං** - ඉතා මහත් වූ,
**අමතං සුඛං** - නිවන් සැපයට,
**සුඛෙන** - සුවසේ,
**පප්පොති** - පැමිණෙයි.

තම යහපත ගැන කැමති මේ අෂ්ට සංවේග වස්තු දන්නා වූ යමෙක්, නිතර උදෑසන ද සවසද මෙසේ ඒ කරුණු පුහුණු කෙරේ ද හෙතෙම නසන ලද උවදුරු ඇතිව උතුම් වූ බුදුන් විසින් පසස්නා ලද ඉතා මහත් වූ නිවන් සැපයට සුවසේ පැමිණෙයි.

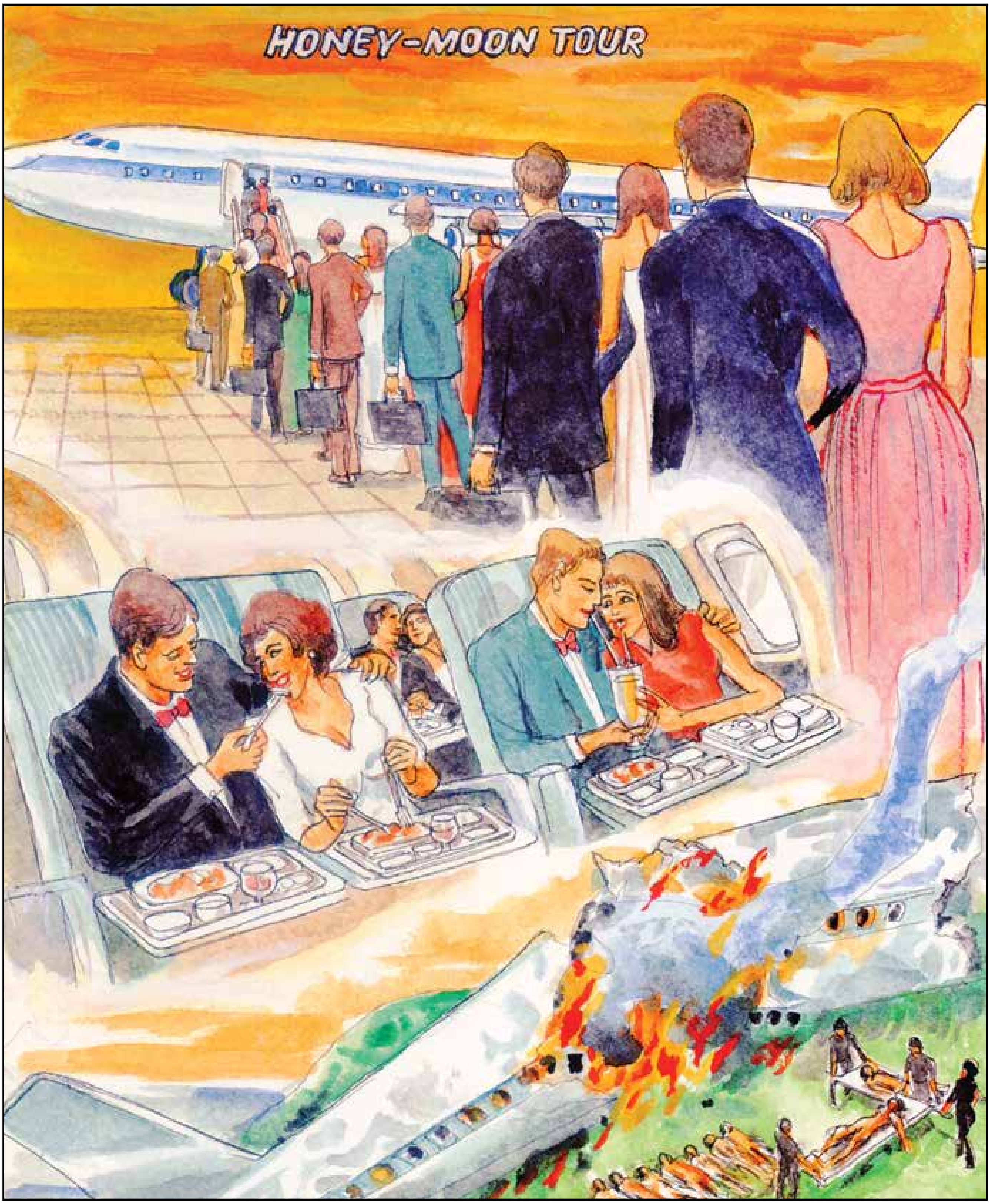
*බුදුරජාණන් වහන්සේගේ චරිතයෙන් මගේ ජීවිතයට ලැබී ඇති*
*ඉමහත් ආභාසය පිළිබඳව සඳහන් කිරීමට මම පසුබට නොවෙමි.*
*ලෝකයා එය පිළිගෙන ඒ අනුව හැසිරෙන්නේ නම්*
*මුළු ලෝකයට ම දිය හැකි පණිවිඩයක් ආසියාව සතුව තිබේ.*
*ඉන්දියාව, චීනය, ජපානය, බුරුමය, ලංකාව හා මැලේ දිවයින ද*
*ඇතුළත් වූ මුළු ආසියාව පුරාම බුදුදහමේ බලපෑම සනිටුහන්ව ඇත.*
*ආසියාව සඳහා පමණක් නොව මුළු මහත් ලෝකය ම සඳහා*
*බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇති පණිවිඩය*
*නැවත උගත යුතුව තිබේ.*
*උන්වහන්සේගේ අප්‍රමාණ වූ දයාව හා කරුණාව මානව වර්ගයා*
*කෙරෙහි මෙන් ම තිරිසන් ආදී පහත් සත්ව වර්ගයා කෙරෙහි ද*
*එක සේ පැතිර ගියේය.*
*උන්වහන්සේ ජීවිතයේ පවිත්‍රත්වය අවධාරණය කළහ.*

*මහත්මා ගාන්ධි*

# සල්ල සුත්ත

# ශෝක හුල

ප්‍රමාණයේ සීමිත බව අතින් සළකන විට
දැන් මිනිසුන්ගේ ආයුකාලය කෙටිය.
දීර්ඝායුෂ ම විඳිනා මිනිසා වුව ද අඩු වැඩි වශයෙන්
අවුරුදු සියයක් ජීවත් වෙයි.
එබැවින් බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ.
"මහණෙනි, දැන් මෙම ජීවිතය ආයු කාලයෙන් කෙටිය.
අලුත් ජීවිතයක් පැමිණීමට තිබේ.
සිදු කළ යුතු හිතවැඩදායක යහපත් ක්‍රියා ඇත.
ගෙවිය යුතු පිවිතුරු ජීවිතයක් ද ඇත.
උපන් අයගේ නොමැරීමක් නොමැත.
වැඩිම කලක් ජීවත් වන්නා වුව ද අඩු වැඩි වශයෙන්
අවුරුදු සියයක් ජීවත් වෙයි.
බුද්ධිමත් පුද්ගලයා මේ කෙටි කාලය තුළ හිස ගිනි ගත්තකු
මෙන් ක්‍රියා කරමින් යහපත් ජීවිතයක් ගත කරයි.
මරණය නොපමාව ම පැමිණෙයි."




**අනිමිත්ත මනඤ්ඤාතං - මච්චානං ඉධ ජීවිතං**
**කසිරඤ්ච පරිත්තඤ්ච - තඤ්ච දුක්ඛෙන සඤ්ඤුතං**

මෙලොව මිනිසුන්ගේ ජීවිතය, (මරණය හඟවන) නිමිති රහිතය. (එහෙයින්ම) මරණය සිදුවීම දැනගත නොහැකිය. ඒ ජීවිතය දුක් සහගත ද වේ. සුළු කාලයකට සීමාද වේ, දුකින් යුක්තය.

# අනිමිත්ත මනඤ්ඤාතං

මෙම භෞතික ශරීරය තව දුරටත් ක්‍රියාත්මක නොවන තත්වයට පත් වූ විට එහි ශක්තිය විනාශ නොවෙයි. නමුත් එම ශක්තිය වෙනත් ආකෘතියක් ගනියි. එයට අපි පුනර්භවය හෙවත් පුනරුත්පත්තිය යයි කියමු.

**අනිමිත්ත මනඤ්ඤාතං**
**මච්චානං ඉධ ජීවිතං**
**කසිරඤ්ච පරිත්තඤ්ච**
**තඤ්ච දුක්ඛෙන සඤ්ඤුතං**

**ඉධ** - මෙලොව,
**මච්චානං** - මිනිසුන්ගේ,
**ජීවිතං** - ජීවිතය,
**අනිමිත්තං** - (මරණය හඟවන) නිමිති රහිතය,
**අනඤ්ඤාතං** - (එහෙයින්ම) මරණය සිදුවීම දැනගත නොහැකිය,
**කසිරං ච** - දුක් සහගත ද වේ,
**පරිත්තං ච** - සුළුකාලයකට සීමාද වේ,
**තං ච** - ඒ ජීවිතය ද,
**දුක්ඛෙන සඤ්ඤුතං** - දුකින් යුක්තය.

මෙලොව මිනිස් ජීවිතවල මරණය සංකේතවත් කරවන කිසිදු සළකුණක් දක්නට නැත. කවර අවස්ථාවක මරණය තමා වෙත පැමිණේදැයි කීමට කිසිවකුට හැකියාවක් නැත. එසේ ම ජීවිතය වූ කලි දුකින් පිරුණකි. එය පවතින කාලය ද සීමිතය. එය කෙටි කාලයකට සීමා වී ඇත.

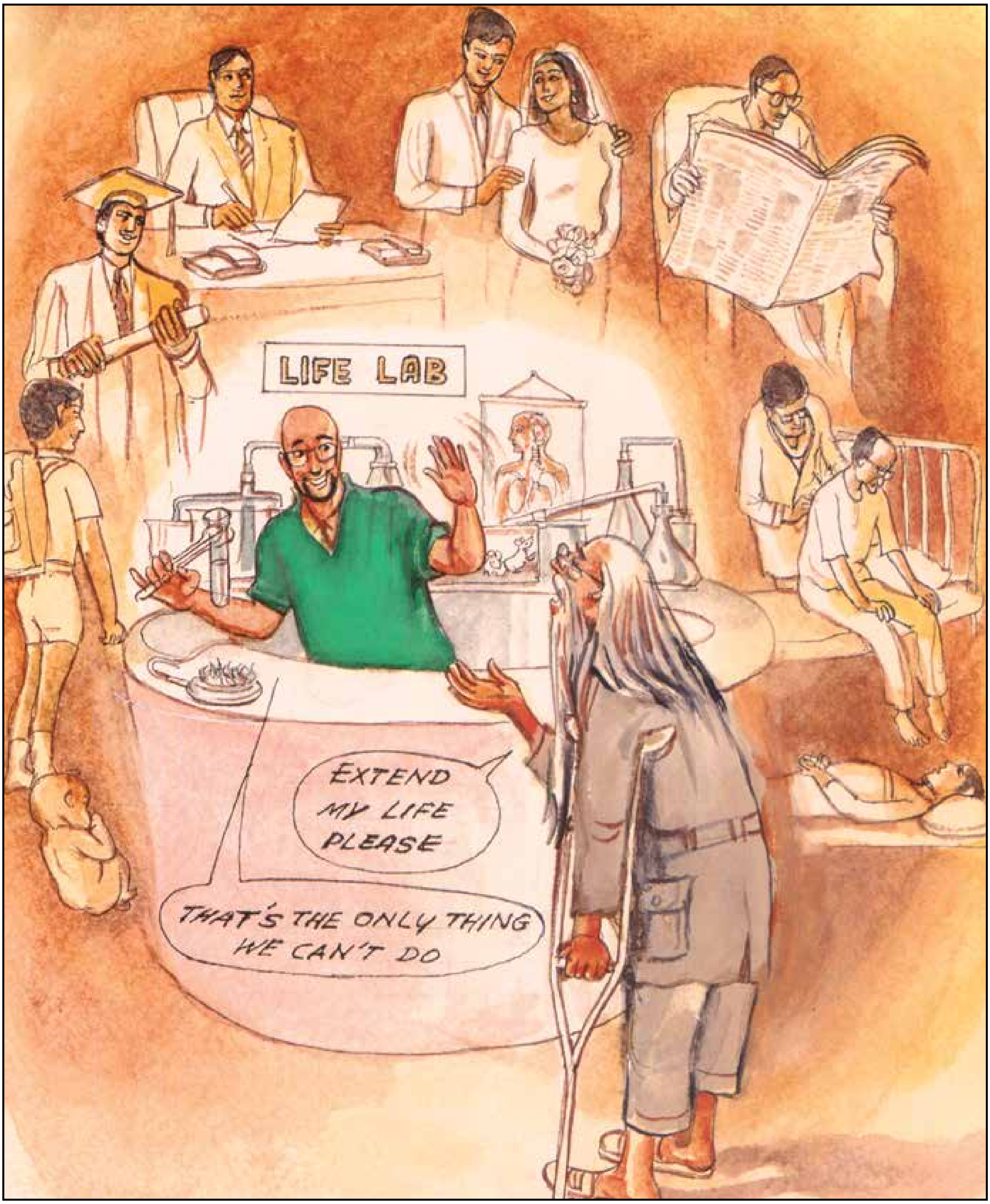
ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් කියවෙන්නේ ජීවිතයක ස්වභාවයයි. ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වන බව හැම කෙනෙක් ම දනියි. එසේ වුවත් ජීවිතයට මරණය ළං වන කාලය කීමට කිසිවෙකුට කිසිම හැකියාවක් නැත. මරණය පුද්ගලයා දැනුවත් කරමින් ඔහු වෙත පැමිණෙන්නක් නොවේ. එය ඕනෑම මොහොතක පුද්ගලයා වෙත පැමිණ ජීවිතය විනාශ කරයි. ජීවිතයක් මරණයෙන් අවසන් වන තෙක් එය විවිධ දුක් කම්කටොළු වලට භාජනය වන්නකි.

ජීවිතය කෙටි කලකට සීමා වී ඇතත් එය පිරී ඇත්තේ සතුටින් හෝ සුවයෙන් නොව දුක් කම්කටොළු රාශියකිනි. දුක වේදනාව සන්තාපය ජීවිතයකට උරුම ලක්ෂණයි. ඒවායින් තොර ජීවිතයක් සොයාගත නොහැක. ඒ ජීවිතය ම දුකක් වන බැවිනි. ජීවිතය දුකින් පිරී පැවතුනත් මිනිසා ජීවිතයේ යථා තත්වය වටහා නොගනියි.

මරණය පිළිබඳ කිසිදු සළකුණක් හෝ කල් ඇතිව දැන ගැනීමට ක්‍රමයක් නැති බැවින් මිනිසුන් මරණය අනුන්ට මිස, තමන්ට නොපැමිණෙන්නකැයි සිතනු පෙනේ. එබැවින් ඔවුහු ජීවිතයේ වහ වහා කළයුතු කටයුතු පසුවට කල් දමති. එහෙත් මරණය තව සුළු මොහොතකින් වුව ද ළඟා විය හැකිය. මෙම තත්වය දන්නා බුද්ධිමත් පුද්ගලයෝ ඉතා කෙටි ජීවිතයෙහි වටිනාකම තේරුම් ගෙන කළයුතු කටයුතු වහ වහා කරගැනීමට පෙළඹෙති. බුද්ධාදී උත්තමයන්ගේ අනුශාසනය වන්නේ ද එයයි. කළයුතු දෙය අද ම කරන්න. හෙට මරණය පැමිණේදැයි කවරෙක් දනීදැයි බුදුදහමින් පැවසෙන්නේ එබැවිනි.

ජීවිතය තණ අග ඇති පිණි බිඳුවකට හෝ දියබුබුළකට එසේ නැතහොත් විදුලියකට සමාන කොට ඇත්තේ මරණය ක්ෂණයකින් සිදුවිය හැක්කක් බැවිනි. බුදුදහමින් මෙම තත්වය වටහා දීමට ක්‍රියා කොට ඇත්තේ ඉතා වැදගත් කරුණු කිහිපයක් ම නිසාය. ඉන් එක් කරුණක් වන්නේ බොහෝ මිනිසුන් ජීවිතය කල්පවත්නා එකකැයි වරදවා සිතාගෙන එය මමය මගේය යන හැඟීමෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමට පෙළඹීමයි. ඒ නිසා ම මිනිස්සු තෘෂ්ණා ද්වේෂ ආදී ක්ලේශ ධර්මවලට වසඟ වී සාංසාරික දුක වැඩි කර ගනිති. මෙම තත්වය වළක්වා මිනිසුන්ට ස්වර්ග මෝක්ෂ සැප ලබා ගැනීමට පවත්නා කෙටි ජීවිතය යොදා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසීම සඳහා ජීවිතයේ යථාස්වභාවය බුදු දහමින් පැහැදිලි කර දෙයි.

උපත හා මරණය නැති බැවින් සදාකාලික සැපතක් ඇති නිවන් සුවය ලබා ගැනීම කළ හැක්කේ දුකින් පිරුණු මෙම ජීවිතය තුළම කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් මගිනි. ජීවිතය බොහෝ කල් පවතින්නකැයි සිතුවහොත් එය යථාර්ථයට පටහැනි වනු පමණක් නොව නිවන් සුවය ලබා ගැනීම පසුවට කල් තැබීමක් වෙයි. මෙම තත්වයෙන් මිනිසුන් මුදවා නිවන අත්පත් කර ගැනීමට මිනිසුන් යුහුසුළු කරවිය හැක්කේ ජීවිතයෙහි කෙටි බව හා ක්ෂණික බව වටහා දීමෙනි.




**න හි සො උපක්කමො අත්ථි - යෙන ජාතා න මීයරෙ**
**ජරම්පි පත්වා මරණං - එවං ධම්මා හි පාණිනො**

උපත ලැබූ සත්වයන්ට නොමැරී සිටිය හැකි උපක්‍රමයක් නැත. මහළු වියට පැමිණ ද (නොපැමිණද) මරණයට පත් වෙයි. ජීවත් වන සත්වයන්ට ඇත්තේ මෙබඳු ස්වභාවයකි.

# න හි සො උපක්කමො අත්ථි

"සියළු සත්වයෝ මරණයට පත් වෙති. ජීවිතය යනු මරණය උරුම කර ගන්නා ලද්දකි. ඔවුන් කරන කියන දේ අනුව ඔවුන්ගේ ජීවිතය සැකසෙයි. ජීවිතය වූ කලි තමා විසින් ම කරන ලද හොඳ නරක ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිඵලයකි. හොඳ ක්‍රියාවන්ගෙන් සුවපහසු ජීවිතයක් ද නරක ක්‍රියාවන්ගෙන් දුක්බර ජීවිතයක් ද ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලැබෙයි."

**න හි සො උපක්කමො අත්ථි**
**යෙන ජාතා න මීයරෙ**
**ජරම්පි පත්වා මරණං**
**එවං ධම්මා හි පාණිනො**

**යෙන** - යම් උපක්‍රමයකින්,
**ජාතා** - උපන් සත්වයෝ,
**න මීයරෙ** - නොමැරෙත් නම්,
**සො උපක්කමො** - එබඳු උපක්‍රමයක්
**නහි** - නැත.
**ජරම්පි පත්වා** - මහළු බවට පැමිණ ද (නොපැමිණ ද)
**මරණං** - මරණය සිදුවේ.
**පාණිනො හි** - සත්වයෝ වනාහි,
**එවං ධම්මා** - මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තාහුය.

උපන් සත්වයන්ට නොමැරී සිටීම සඳහා යොදා ගත හැකි කිසියම් උපක්‍රමයක් පවතී නම් එයට කවුරුත් කැමති වෙති. නොමැරී සිටින්නට අකමැති කිසිවකු නොමැති බැවිනි. නමුත් එබඳු මරණය නවත්වාලිය හැකි කිසිදු උපක්‍රමයක් මුළු ලෝකය තුළ ම නැත. උපන්නාට පසුව මහළු වියට පත් ව හෝ නැතිව කවර විටෙක වුව ද මරණය පැමිණිය හැකිය. මෙය වූ කලි උපන් සත්වයන්ගේ ස්වභාවයයි.

සදාකාලිකව හෝ අඩු ගණනේ හැකිතාක් කල් හෝ ජීවත් වීමට හැම කෙනෙක් ම සිතති. දීර්ඝ කාලයක් නොමැරී ජීවත් වීමට මිනිස්සු නොයෙක් දේ කරති. දීර්ඝායුෂ ඇති කිරීමට විවිධ බෙහෙත් වර්ග ද නිපදවති. එහෙත් මරණය වැළැක්විය හැකි කිසිම උපක්‍රමයක් නිපදවීමට හෝ සොයා ගැනීමට මෙලොව කිසිවකු සමත් වී නැත. එසේ වූ ක්‍රමයක් කිසිවකු විසින් සොයා ගැනෙන්නේ නම් එය වූ කලි මානව වර්ගයාගේ අතිවිශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක් වනු නිසැකය. නොමැරී සිටීමේ ආශාව හා බලාපොරොත්තුව පැවතුනත් මරණය වැළැක්විය හැකි කිසිදු උපක්‍රමයක් මේ දක්වා සොයා ගැනීමට හැකි වී නැත. එබැවින් සත්වයන්ගේ මරණය නොකඩවා සිදු වෙයි. මේ සම්බන්ධයෙන් කළ හැකි කිසිවක් නැත. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවන්හි සත්වයෝ මරණයට පත් වෙති. සාමාන්‍ය තත්වයන් යටතේ සත්වයෝ ඔවුන්ගේ මහළු වියෙහිදී මිය යති. නමුත් එය පොදු රීතියක් හෝ නීතියක් ලෙස සැළකිය නොහැකිය. ජීවිතයේ කවර අවස්ථාවක වුව ද මරණය පැමිණිය හැකිය. ඒ සඳහා නිශ්චිත කාල සීමාවක් නැත. මෙලොව උපදින හැම කෙනෙකුට ම මරණය නියත වුවක් නම් මරණය වැළැක්විය හැකි එක ම මාර්ගය වනුයේ උපත නැති කිරීමයි. උපත නැති කළ හැක්කේ සත්වයන්ගේ උපතට හේතුව නැති කිරීමෙනි. උපතට මෙන් ම ඉපිද ජීවත් වීමට ඇති ආශාව පුද්ගලයා තුළ ඇති මෝහය හෙවත් අවිද්‍යාව නිසා ඇති වන්නකි. අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණාව පවත්නා තාක් උපත නිමා කළ නොහැකිය. බුදුදහමින් ඉදිරිපත් කොට ඇත්තේ අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණාව පුද්ගල සන්තානයෙන් මුලිනුපුටා දැමිය හැකි ආකාරයයි. කෙසේ වුව ද උපදින හැම දෙයක මෙන්ම හැම කෙනෙකුගේම අනිවාර්ය ලක්ෂණ තුනක් බුදුදහමින් දක්වා ඇත. ඒවා නම් අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම නමින් ගැනෙන ත්‍රිලක්ෂණයයි. අනිත්‍ය යනු වෙනස් වීමයි. එය ජීවිතය තුළ සෑම මොහොතකම සිදු වන්නකි. එක් මොහොතක ජීවිතයේ පවත්නා තත්වය හෙවත් ස්වභාවය දෙවන මොහොතෙහි දක්නට නැත. ක්ෂණයෙන් ක්ෂණය වෙනස් වන ජීවිතයක් අප හැම කෙනෙකු විසින් ම උරුම කොට ගෙන ඇත.

දුක්ඛ යනුවෙන් දැක්වෙන ලක්ෂණයෙන් කියවෙන්නේ විවිධාකාර දුක්ඛ දොමනස්සයන්ට ජීවිතය භාජනය වන බවයි. උපතේ සිට මරණය තෙක් ම ජීවිතය දුක්ඛ සහගත වුවකි. අනාත්ම යනු ජීවිතයෙහි ස්ථිරසාර කිසිවක් නොපවත්නා බවයි. අනිත්‍ය හෙවත් වෙනස් වන කිසිවක ස්ථිරසාර කිසිවක් පැවතිය නොහැකිය. කෙනෙකුගේ ජීවිතයට උරුම මෙම ත්‍රිලක්ෂණය මනාව වටහා ගන්නේ නම් මරණයට පත් නොවී පැවතීමේ බලාපොරොත්තුවක් ඇති කර නොගනියි. මරණය ජීවිතයේ අනිවාර්ය ලක්ෂණයක් බව දන්නා බැවිනි.

නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන ස්ථිරසාර කිසිවක් නැති දුක් සහගත ජීවිතයක් කල්පවත්වා ගැනීමට හෝ කොටින් ම එබඳු ජීවිතයක් යළි ලබා ගැනීමට බුද්ධිමත් පුද්ගලයෝ කැමති නොවෙති. එබැවින් ඔවුහු බුදු දහමින් පෙන්වා දී ඇති පරිදි සාංසාරික ජීවිතය හැකි තාක් ඉක්මණින් නවත්වා ගෙන ජාති ජරා මරණයන්ගෙන් තොර සදාකාලික සැපත වන නිවන් සුවය අත් කර ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගවල නිරත වෙති.

**ඵලාන'මිව පක්කානං - පාතො පතනතො භයං**
**ඒවං ජාතාන මච්චානං - නිච්චං මරණතො භයං**

ඉදුණු ගෙඩි වලට උදෑසන බිම වැටීමෙන් වන්නාවූ බිය යම් සේද,
මෙසේ උපන් සත්වයින්ට  නිතර මරණය නිසා භය ඇති වේ.

# ඵලානමිව පක්කානං

"ඔබ දැන් මලානික වූ දළුවක් වැනිය. මාර දූතයෝ ඔබ එනතුරු බලා සිටිති.
ජරාවේ එළිපත්ත මත ඔබ දැන් සිටින්නෙහිය. රැඳී සිටීමට ඔබට අවසරයක් නැත."

**ඵලාන'මිව පක්කානං**
**පාතො පතනතො භයං**
**එවං ජාතාන මච්චානං**
**නිච්චං මරණතො භයං**

**පක්කානං ඵලානං** - ඉදුණු ගෙඩිවලට
**පාතො** - උදෑසන,
**පතනතො** - බිමවැටීමෙන් වන්නාවූ,
**භයං ඉව** - බිය යම්සේද,
**එවං** - එසේ
**ජාතානං මච්චානං** - උපන් සත්වයින්ට,
**නිච්චං** - නිතර
**මරණතො** - මරණය නිසා වන්නාවූ,
**භයං** - භය ඇති වේ.

පැසුණු හැම ගෙඩියක් ම උදේ පාන්දරින් බිමට වැටෙතැයි බියට පත් වෙයි. ඒ අයුරින් ම උපන්නා වූ හැම සත්වයෙක් ම තමන් මරණයට පත් වෙතැයි නිරන්තරයෙන් ම බියෙන් පසු වෙයි.

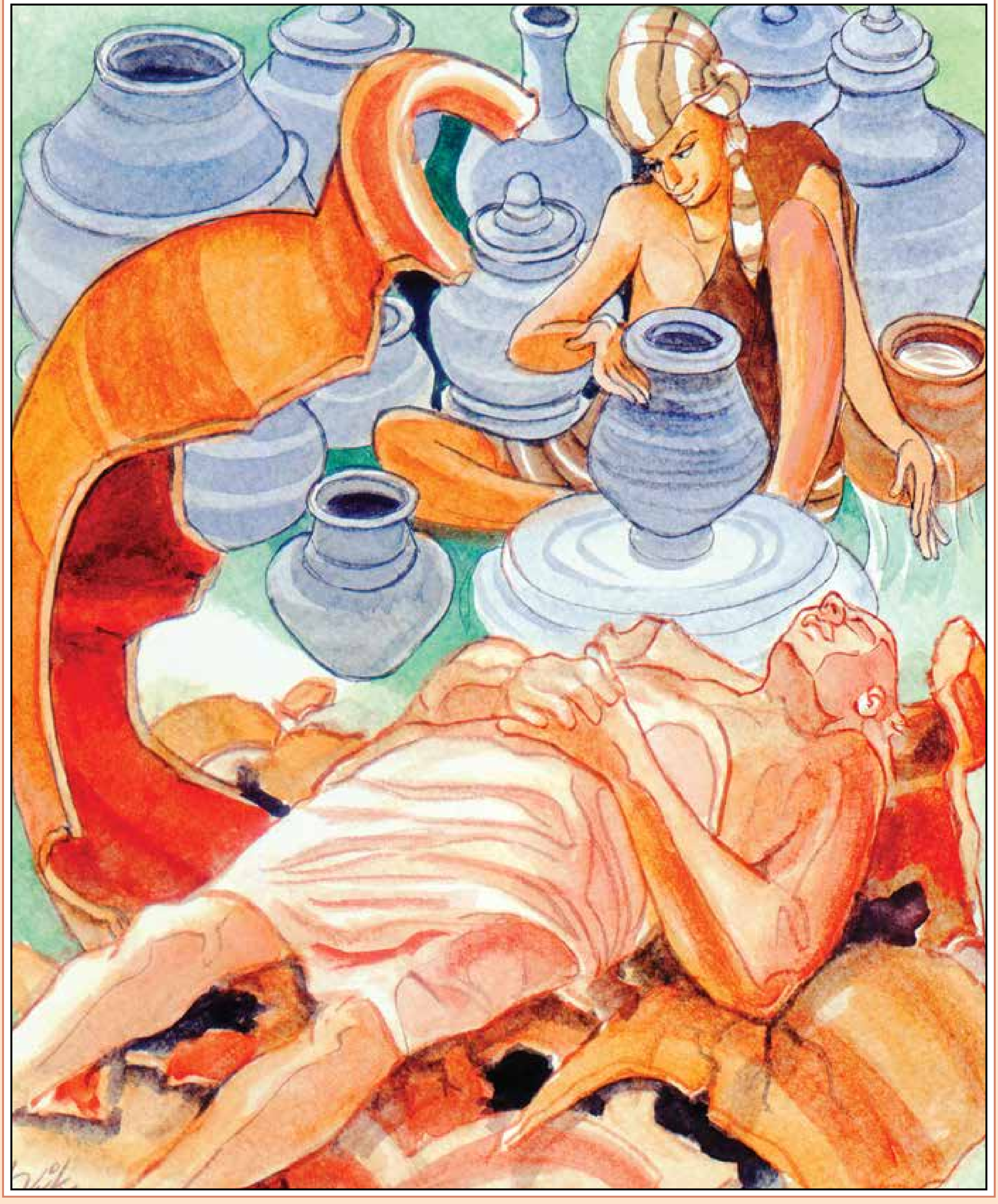
ගෙඩි සචේතනික නම් ඒවා පහන්දොරින් බිමට පතිතවනු ඇතියි සිතා බියට පත් වනු ඇත. පළතුරු වැනි ගෙඩි ඉදුණු පසු බිමට වැටෙන බව අපි දනිමු. ස්වභාව ධර්මයට අනුව ගෙඩි හට ගෙන පැසී නටුවෙන් ගැලවී බිමට වැටීම අනිවාර්ය සිදුවීමකි.

සචේතනික වූ සත්වයෝ මරණයට අතිශයින් ම බය වෙති. කිසිවෙක් මරණයට කැමති නොවෙති. 'සබ්බෙ භායන්ති මච්චුනො' යනුවෙන් ධම්මපදයෙහි සඳහන් වන්නේ එබැවිනි. සත්වයෝ නිරන්තරයෙන් ම මරණ බයෙන් තැතිගෙන සිටිති. සත්ව ජීවිතය වූ කලි උපන් දිනයේ සිට මරණය කරා ළං වෙමින් පවතින්නකි. සත්ව ජීවිත ගසක ඇති ගෙඩිවලට සමානය. ඒවා පැසී ගිය විට විනාශයට පත් වෙයි. සත්වයෝ ද එසේ මරණයට පත් වෙති.

ගස්වල ගෙඩි නොයෙක් අවස්ථාවල බිමට වැටෙයි. ලපටි අවධියෙහි වැටෙන ගෙඩි ද ඇත. තුරුණු අවධියෙහි වැටෙන ගෙඩි ද ඇත. ඉදුණු විට වැටෙන ගෙඩි ද වෙයි. පොදු රීතියක් වශයෙන් ගෙඩි පැසුණු විට අනිවාර්යයෙන් ම බිමට වැටෙයි. මීට අතිරේකව ගසක ගෙඩි විනාශ වී යන හේතු ද තිබේ. දරුණු සුළං, විරුද්ධ දේශගුණික තත්වයන් හා මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ඒ අතරෙහි වෙයි. සත්වයන් සම්බන්ධයෙන් සළකන විට ද සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයකු වයස මුහුකුරා ගොස් මහළු වියට පත් වීමෙන් මරණය සිදු වෙයි. එහෙත් සත්වයකුගේ මරණය කවර අවස්ථාවක සිදු වේදැයි කීමට කිසිවෙක් නොදනියි. ජීවිතයේ කවර අවස්ථාවක වුව ද මරණය විය හැකිය. මවු කුස පවතින කලල අවස්ථාවේ සිට මහළු විය දක්වා කොයිම අවස්ථාවක වේවා මරණය නියත වශයෙන් සිදු වෙයි.

ඉහත සඳහන් ගාථාව ජීවිතයේ ස්වභාවය මනාව ඉස්මතු කොට දක්වයි. මරණය ජීවිතයේ නියත සිදුවීමකි. ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට පවතින්නකි. සියළු සත්වයෝ මැරෙනසුලු වෙත්. වෙනසකට ඇත්තේ මරණය සිදුවන අවස්ථාව නොදන්නා කම පමණි. ජීවිතය මරණයට නියමිතව පවතින්නක් බැවින් මිනිසාගේ කාර්යය විය යුත්තේ මරණයට නොබියව මුහුණ දීමයි. එසේ කළ හැක්කේ මරණානුස්සතිය පුරුදු පුහුණු කිරීමෙනි. මෙම භාවනාව කරුණු කිහිපයක් නිසාම මිනිස් ජීවිතයට වැදගත් වෙයි.

මරණය ස්වාභාවික දෙයක් බව මෙම භාවනාව මගින් මොනවට පැහැදිළි වෙයි. එවිට මරණයට ඇති බිය දුරු වෙයි. සතුටින් හා සිහි කල්පනාවෙන් මරණයට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති වෙයි. අනෙක් වැදගත්ම හේතුව වන්නේ මරණානුස්සතිය තුළින් ජීවිතයෙහි යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වීමයි. ජීවිතයේ යථාර්ථය දන්නා පුද්ගලයා රාග ද්වේෂ මෝහ යන ක්ලේශයන්ගේ වසඟට පත් නොවෙයි. ත්‍රිලක්ෂණය මනසට නගා ගැනීමෙන් සියළු කෙලෙසුන් නසා අජරාමර වූ නිවන් සුවය අත්පත් කර ගැනීමට අවසාන වශයෙන් අවස්ථාව සැළසෙයි.



**යථාපි කුම්භකාරස්ස - කතා මත්තික භාජනා**
**සබ්බේ භේදනපරියන්තා - එවං මච්චාන ජීවිතං**

යම්සේ කුඹලා විසින් සාදන ලද සියළු මැටි බඳුන් බිඳීයාමෙන් කෙළවරවේද,
සත්වයන්ගේ ජීවිතය ද මෙබඳුය.

# යථාපි කුම්භකාරස්ස

"අලංකාර ලෙස සරසන ලද රාජකීය රථය ද වුව ද දිරාපත් වී යයි. එසේ ම ශරීරය ද විනාශයට පත් වෙයි. නමුත් යහපත් ධර්මය කිසිවිටෙක විනාශ නොවෙයි. එබැවින් යහපත් දෙය ම කළයුතු වන්නේය. ඉතිරි වන්නේ එය පමණි."

**යථාපි කුම්භකාරස්ස**
**කතා මත්තික භාජනා**
**සබ්බේ භෙදනපරියන්තා**
**එවං මච්චාන ජීවිතං**

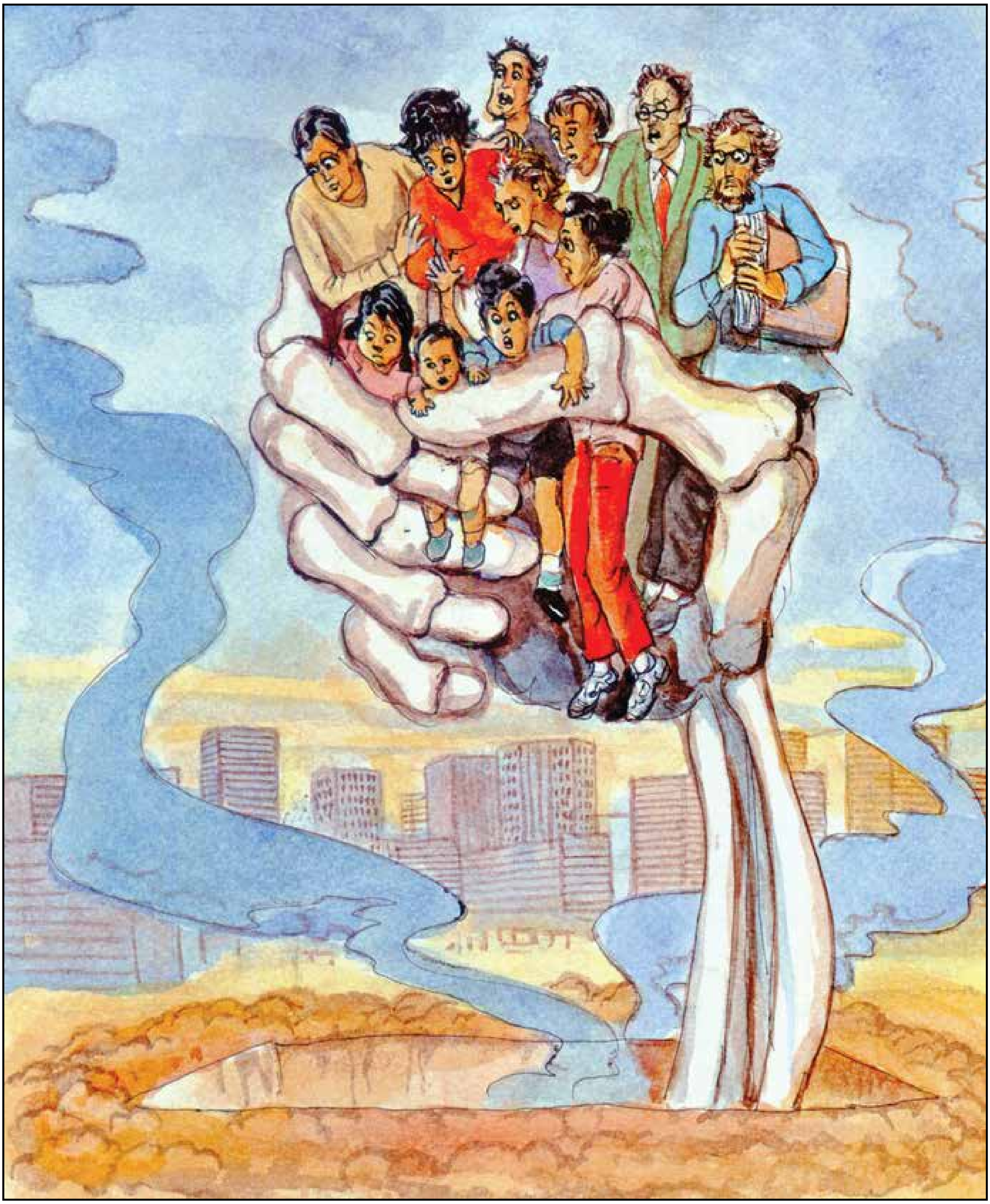
**යථා අපි** - යම් සේ
**කුම්භකාරස්ස** - කුඹලා විසින්
**කතා** - සාදන ලද
**සබ්බේ මත්තික භාජනා** - සියළු මැටි බඳුන්
**භෙදනපරියන්තා** - බිඳීයාමෙන් කෙළවරවේද,
**මච්චානං** - සත්වයන්ගේ
**ජීවිතං** - ජීවිතය ද
**එවං** - මෙබඳුය.

කුඹල් කරුවා හෙවත් වළන් සාදන්නා මැටිවලින් වළන් සාදයි. එහෙත් ඒවා කෙදිනක හෝ බිඳී යයි. මෙම තත්වය සත්ව ජීවිත සම්බන්ධයෙන් ද වෙනසක් නැත. සත්වයෝ ද විනාශය කෙළවර කොට ඇත්තාහ. බුදුන් වහන්සේගේ ජීවමාන කාලයෙහි කුඹල් කරුවන් මැටි යොදා ගෙන භාජන සෑදීම බෙහෙවින් ප්‍රසිද්ධ කරුණකි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහිදී බුදුන් වහන්සේ කුඹල් කරුවා හා ඔහුගේ සහායකයා උපමා වශයෙන් ගෙන ධර්ම කරුණු පැහැදිලි කොට තිබේ. මැටිවලින් භාජන තැනීමේ කර්මාන්තය එකල්හි මිනිසුන්ගේ සිත්ගන්නාසුළු කරුණක් වූ බව පෙනේ. ඉහත සඳහන් ගාථාවෙහිදී බුදුන් වහන්සේ සත්ව ජීවිතය කුඹල් කරුවකු විසින් තනන මැටි බඳුන්වලට සමාන කොට දක්වති.

කුඹල් කරුවා විසින් සාදන මැටි බඳුන් සමහර විට සාදන අවස්ථාවේ දී කැඩී බිඳී යාමට ඉඩ තිබේ. සමහර විටක සාදා පුලුස්සන විට කැඩී බිඳී යයි. තවත් විටෙක හැදූ මැටි බඳුන පුලුස්සා අවසන්ව, ගින්නේ ඉවතට ගන්නා විට බිඳී යාමට ඉඩ තිබේ. සමහර විටක මැටි බඳුන සාදා, පුලුස්සා, අවසන් වූ පසු, භාවිතයට ගන්නා අවස්ථාවේ දී කැඩී බිඳී යාමට ද ඉඩ තිබේ. කුඹල් කරුවා සැළකියයුතු මහන්සියක් දරා භාජන සාදයි. ඒවා මිළ දී ගන්නා අය බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒවා නොබිඳී තම ප්‍රයෝජනය සඳහා තබා ගැනීමටය. එහෙත් ඒවා කෙදිනක හෝ බිඳී යාම අනිවාර්ය දෙයකි. අපගේ ජීවිතය ද මෙසේම, මවු කුසේ දී හෝ ළදරු කාලයේ හෝ තුරුණු වියෙහි දී හෝ මහලු වියෙහි දී හෝ මරණයෙන් අවසන් වන බැවි බුදු රජාණන් වහන්සේ කුඹලා විසින් සෑදූ මැටි භාජන උපමාවට ගෙන පැහැදිලි කර ඇත. මිනිසුන් ඇතුළු වෙනත් සත්වයන්ගේ ඉරණම ද විනාශ වීමෙන් ම අවසන් වීමයි. මැටිබඳුන් හා මිනිසුන් අතර ඇති වෙනස වන්නේ මිනිසුන්ට මතු ජීවිතයක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තුවක් පැවතීමයි. එය මිනිසා විසින් කරන ලද කර්මානුරූපව සිදු වෙයි. භාජනය බිඳී ගොස් එහි කැබලි අවසානයෙහි පොළොවෙහි පස් බවට පත් වෙයි. මෙහිදී ඉස්මතු කොට දැක්වෙන වැදගත් කරුණ වන්නේ බිඳී යාම නමැති අනිවාර්ය ලක්ෂණයෙන් මැටි වළඳ හා මිනිස් ජීවිතය සමානත්වයෙන් පවත්නා බවයි.

විනාශ වීම සෑම සංස්කාර ධර්මයක ම ස්වභාවයයි. සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිවාර්ය ලක්ෂණ තුනක් බුදුදහමින් දැක් වී ඇත. උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤතත්තං පඤ්ඤායති යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ එම ලක්ෂණ තුනයි. ඇතිවීම නැතිවීම හා ඇතිවීම හා නැතිවීම අතර වෙනසට පත්වීම එයින් අදහස් කෙරෙයි. යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං යනුවෙන් ද එය පැහැදිලි කොට ඇත. යමක් හට ගතහොත් එය විනාශවීම උරුම කරගෙන ඇති බව එමගින් පැහැදිලිව කියවෙයි.

තමන් වෙත මරණය පැමිණෙතැයි සිතන අය බෙහෙවින් අඩුය. ඒ මෝහය හෙවත් මුළාව නිසාය. මෝහයෙන් සත්‍යය සඟවා තබයි. අනෙක් අය මිය ගියත් තමන් මිය නොයතැයි හැඟීම ඇතිව කෙනෙකු ජීවත් වන්නේ නම් හෙතෙම තමන්ට මෙන් ම අනුන්ටත් අවැඩදායක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි. නුවණැත්තෝ නිතරම මරණානුස්සතියෙහි යෙදෙති. එවිට අනුන් මෙන් ම තමනුත් මිය යතැයි සිතා සමානාත්මතා ගුණය පෙරදැරි කරගෙන ක්‍රියා කරති. එබඳු පුද්ගලයන්ගේ සමාජ ජීවිතය මෙන් ම පෞද්ගලික ජීවිතය ද යහපත්ව පවත්වා ගත හැකි වෙයි.



**දහරා ච මහන්තා ච - යෙ බාලා යෙ ච පණ්ඩිතා**
**සබ්බෙ මච්චුවසං යන්ති - සබ්බේ මච්චු පරායනා**

ළදරුවෝ ද, වැඩිහිටියෝ ද, මෝඩ වූ යමෙක් වෙත්නම් ඔවූහු ද, පණ්ඩිත වූ යමෙක් වෙත් නම් ඔවූහු ද යන ඒ සියල්ලෝ ම, මාරයාගේ වසඟයට යත්. සියල්ලෝ මාරයාට අවනත වූවාහුය.

# දහරා ච මහන්තා ච

මහළු වයස හා මරණය ජීවත් වන හැම කෙනෙකු වෙත ම එකසේ ළඟා වෙයි. එහිදී උත්තමයන් බ්‍රාහ්මණයන් වහලුන් ආදී කිසිදු පුද්ගල භේදයක් සැළකිල්ලට නොගැනෙයි. කිසිවෙක් මහළු වියෙන් හා මරණයෙන් බේරී සිටීමට අපොහොසත් වෙති. හැම දෙනෙක් මෙන් ම, හැම දෙයක් ම විනාශ මුඛයට ගමන් කරයි. ඒ වූ කලි ලෝකස්වභාවයයි.

**දහරා ච මහන්තා ච**
**යෙ බාලා යෙ ච පණ්ඩිතා**
**සබ්බෙ මච්චුවසං යන්ති**
**සබ්බේ මච්චු පරායනා**

**දහරා ච** - ළදරුවෝ ද
**මහන්තා ච** - වැඩිහිටියෝ ද,
**යෙ බාලා** - මෝඩවූ යමෙක් වෙත්නම් ඔවුහු ද,
**යෙ ච පණ්ඩිතා** - පණ්ඩිත වූ යමෙක් වෙත් නම් ඔවුහු ද යන
**සබ්බෙ** - ඒ සියල්ලෝ ම,
**මච්චුවසං** - මාරයාගේ වසඟයට,
**යන්ති** - යත්,
**සබ්බේ** - සියල්ලෝ
**මච්චු පරායනා** - මාරයාට අවනත වූවාහුය.

වයසින් මුහුකුරා නොගිය අයත් මුහුකුරා ගිය අයත් එකසේ මිය යති. නුවණ මුහුකුරා නොගිය මෝඩ අයත් නුවණින් මුහුකුරා ගිය බුද්ධිමත් අයත් වෙනසක් නොමැතිව මිය යති. මෙම හැම දෙනාට ම මරණය උරුමය. හැම දෙනෙක් ම මරණය අවසන් කොට ඇත්තෝ වෙති.

මාරයාට හෙවත් මරණයට බාල මහළු උගත් නූගත් පොහොසත් දුප්පත් කුලීන කුලහීන ආදී වශයෙන් සම්මතයෙහි ඇති විශේෂතා කිසිවක් බලනොපායි. මෙම ගාථාවෙන් පැහැදිළි කරන්නේ ලෝකයෙහි ක්‍රියාත්මක වන විශ්වමය සත්‍යයකි.

අපි අතිදීර්ඝ මානව ඉතිහාසය විමසා බලන්නේ නම් ඒ බව සක් සුදක් සේ මොනවට පැහැදිළි වෙයි. මරණය වයසට ගරු කරන්නෙක් නොවේ. තවමත් මෙලොව එළිය නුදුටු මවු කුස තුළ හොවින කුඩා දරුවාට පවා මවගේ තුරුල්ලට යාමට කලින් මරු තුරුලට යාමට සිදුවිය හැකිය. නූතන ලෝකයෙහි අප්‍රිකාව වැනි ඇතැම් රටවල අවුරුදු පතා ලක්ෂ ගණනින් ළදරුවෝ මිය යති. පෝෂ්‍යදායක පදාර්ථ ප්‍රමාණවත්ව නොලැබෙන බැවින් බොහෝ ළමුන් රෝගාතුර ව මියයන බව නිතර අසන්නට ලැබෙයි. සංවර්ධිත රටවල වුව ද ළමා මරණ සංඛ්‍යාව අඩුවක් නැතිව වැඩි වෙමින් පවතියි. විවිධ හේතූන් නිසා යුද වැදී ඇති රටවල අහිංසක ළමා ජීවිත පිළිබඳව වුව ද සැළකිල්ලක් නොදැක්වෙයි.

තරුණ ජීවිතවල තත්වය ද ළමා ජීවිතවලට වඩා වෙනස් නොවේ. රථවාහන අනතුරුවලින් මිය යන සංඛ්‍යාව ලොවපුරා ගත් විට අතිශයින් ඛේදජනක තත්වයකට පත්ව ඇත. සෑම රටක ම පාහේ පවතින යුද ගැටුම් නිසා යුද හමුදාවන්හි සිටින සෙබළු සෙබළියන්ට ඔවුන්ගේ තරුණ ජීවිත අකාලයේ පූජා කිරීමට සිදු ව තිබේ. මහළු වියෙහි සිටින්නන්ගේ මිය යාම ගැන අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ.

මාරයා පුද්ගලයන්ගේ වයස් ප්‍රභේදයන් නොසළකා හැම වයසක ම වූවන් වෙත ළං වන්නා සේ ම සත්වයන් අතර පවතින වෙනත් ප්‍රභේද ද සැළකිල්ලට නොගනියි.

සිත් ඇද ගන්නා රූසපුවකට හිමිකම් කියන්නවුන් මෙන් ම අවලක්ෂණයයි සැළකෙන පුද්ගලයෝ ද මාරයාගෙන් සමාවක් නොලබති. කෙතරම් ශක්තිමත්ව මනා සෞඛ්‍ය තත්වයකින් පවතින්නන් අතරට මෙන් ම දුර්වල රෝගාතුර පුද්ගලයන් වෙතට ද මාරයා පැමිණෙන්නේ දයානුකම්පා විරහිතවය.

පුද්ගලයන්ගේ බුද්ධි මට්ටම ද මාරයාට ප්‍රශ්නයක් නොවේ. මිනිසුන් අතුරෙන් බුද්ධිමතුන් තෝරා වෙන් කොට ඔවුන් ප්‍රයෝජනවත් පිරිසකැයි සලකා සමාව දී මරණයෙන් බේරා ගැනීමට මාරයා පෙළඹෙන්නේ නැත. මරණයට බුද්ධිමතාත් මෝඩයාත් එක සමානය. සජ්ජන හා දුර්ජන යන භේදය ද මරණයට නොපෙනෙයි. හැම දෙනාම එක සේ තම ග්‍රහණයට ගැනීම මාරයාගේ ස්වභාවයයි. විවිධ තත්වයන්ට අයත් කෙතරම් නම් සත්ව සංඛ්‍යාවක් අතීත ලෝකයේ ජීවත්වන්නට ඇද්දැයි අපට සිතා ගත හැකිය. එහෙත් අතීතයෙහි ජීවත් වූ කිසිවෙක් අද අප අතර නැත. හැම දෙනෙක් ම මිය ගොස්ය.

**තෙසං මච්චු පරෙතානං - ගච්ඡතං පරලොකතො**
**න පිතා තායතෙ පුත්තං - ඤාතී වා පන ඤාතකෙ**

මරණයෙන් මැඩී සිටින්නවුන් පරලොවට යාමෙහිදී (එයින් මුදවා ගැනීම සඳහා) පියාට පුතු ආරක්‍ෂා කළ නොහැකි වෙයි. ඥාතීන් මුදවා ගැනීමට අනෙක් ඥාතීන්ට නොහැකි වෙයි.

# තෙසං මච්චු පරෙතානං

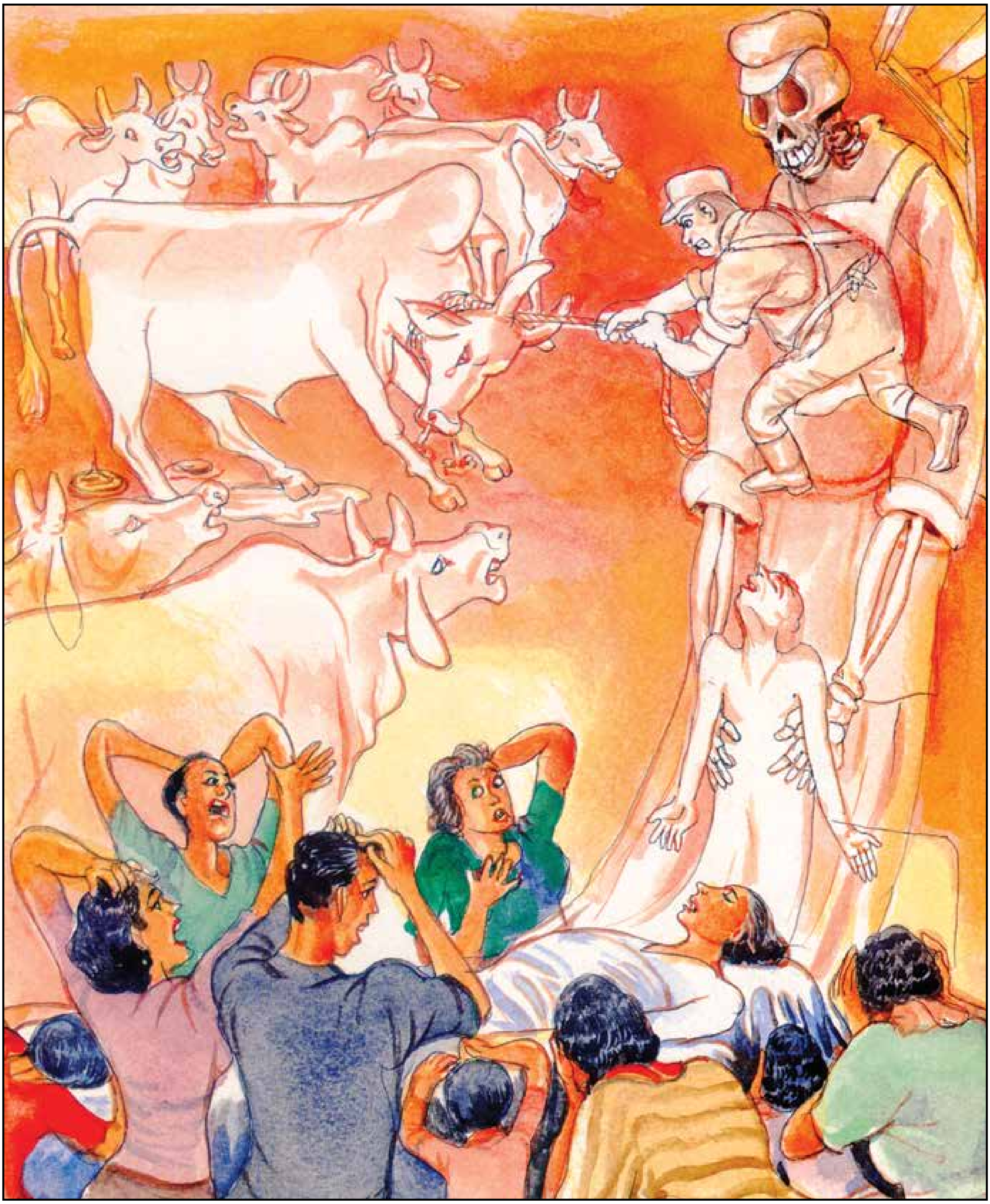
මා නොකා නොබී වැළපුණ ද එයින් මට ඇති යහපත කිමෙක් ද?
මගේ නෑසිය හිත මිතුරෝ බෙහෙවින් කණගාටු වනු ඇත්තාහ.
යහළුවාගේ විලාපයට මරණයේ අලු පැහැසිය නොහැකිය.
මා ශෝක වන්නේ කුමකට ද? ඔහු යා යුතු ආකාරයෙන් ඔහු යනු ඇත.

**තෙසං මච්චු පරෙතානං**
**ගච්ඡතං පරලොකතො**
**න පිතා තායතෙ පුත්තං**
**ඤාතී වා පන ඤාතකෙ**

**මච්චු පරෙතානං** - මාරයාට වසඟවී,
**ගච්ඡතං** - පරලෝ යන්නාවූ,
**තෙසං** - ඔවුන්
**පරලොකතො** - පරලෝ යාමට ඉඩ නොදී රැකගැනීමේ දී,
**පිතා** - පියා
**පුත්තං** - තම පුතු
**න තායතෙ** - රැක ගැනීමට අසමත් වෙයි,
**ඤාතී වා පන** - නෑයා හෝ,
**ඤාතකෙ** - තමාගේ සෙසු නෑයන් හෝ රැක ගැනීමට අසමත් වෙයි

පුද්ගලයන් මාරයාගේ ග්‍රහණයට හසු වූ පසු එයින් ඔවුන් මුදවාලන්නට කිසිවකුට නොහැකිය. පුද්ගලයන් මරණයට පත්ව පරලොව යන ගමනින් ඔවුන් ගලවා ගන්නට කිසිවෙක් සමත් නොවෙත්. පියා පුතු මරණයෙන් නිදහස් කර ගන්නට සමත් නොවෙයි. එසේ ම නෑදෑයකු මරණයෙන් මුදා ගන්නට ද අනෙක් නෑදෑයෝ සමත් නොවෙත්.හැම සත්වයෙක් ම මරණයට යටත් ව සිටිති. මාර පාසයෙන් නොහොත් මාරයාගේ උගුලෙන් බේරීමට සමත් කිසිවෙක් නැත. තමන්ට මරණයෙන් ගැලවිය නොහැක්කා සේ ම තමන්ට අනුන්ව ද මරණයෙන් මුදවා ගත නොහැක. මිය යාමට සිටින පුද්ගලයා කවර තරමෙන් හෝ ආරක්ෂා කර ගැනීමට තැත් කළත් ඒ හැම උත්සාහයක් ම අවසානයේදී ප්‍රතිඵල රහිත වෙයි. මවක් තම එක ම දරුවා අසීමිත ආදරයකින් හා දයාවකින් ආරක්ෂා කරගැනීමට උත්සාහ කරන්නේදැයි අපි දනිමු. එහෙත් ඇයට තම පුතු මරණයෙන් ආරක්ෂා කර ගත හැකි ද? දරුවාගේ මරණය නියමිත දිනට පැමිණෙයි. එහිදී ඇයට අසරණව බලා සිටිනු හැර කළ හැකි අන් කිසිවක් නැත. මෙම ගාථාවෙහි අරමුණ මරණයේ නොවැළැක්විය හැකි බව පැහැදිළි කිරීමයි. වර්තමාන ලෝකය විද්‍යාත්මක අතින් සීඝ්‍ර දියුණුවක් ලබා ඇත. වෛද්‍ය විද්‍යාව සිතාගත නොහැකි තරමේ සංවර්ධනයකට පත්ව තිබේ. තාක්ෂණය ද ඒ අයුරින් ම දියුණුවට පත්ව ඇත. එහෙත් ඒ නිසා මරණයෙන් මිදුණු කිසිවෙක් නැත. එසේ කිසිවෙක් ඇති වෙන්නේ ද නැත. මව්පියන් බලා සිටියදීම දරුවෝ මරණයට පත් වෙති. නෑදෑයන් ඉදිරියේ වෙනත් නෑදෑයෝ මිය යත්. විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් අපමණ වෙහෙසක් දරමින් ප්‍රතිකාර කරමින් සිටියදී ම රෝගාතුර වූවෝ මිය යති. මේ වූ කලි සත්වයන්ට උරුම වී ඇති අනිවාර්ය ස්වභාවයයි. එම ස්වභාවය ඉක්මවිය හැකි කෙනෙක් ලෝකයේ කිසි තැනක නැත. අතීතයෙහි ලෝකයෙහි අභිඥාලාභී පුද්ගලයන් ප්‍රාතිහාර්ය බලයෙන් විවිධ හාස්කම් කළබව සඳහන් වෙයි. එහෙත් එබඳු බලයකින් හෝ කෙනෙකු මරණයෙන් මුදා ගත් බවට කිසිම සාධකයක් මුළු මහත් ලෝක ඉතිහාසයෙන් ම සොයා ගත නොහැකිය.ලෝක සත්වයන්ගේ යථාස්වභාවය පිරිසිඳ දැන ගත්තේ සියල්ල දත් ශාන්තිනායක බුදුරජාණන් වහන්සේ විසිනි.

උන්වහන්සේ පැවසූ පරිදි සත්වයාගේ හටගැනීම හේතුඵල දහමට අනුව සිදුවෙයි. අවිද්‍යා සංස්කාරාදී හේතු සාධක ම නිසා සත්වයා භවයෙහි පහළ වෙයි. අවිද්‍යාවෙන් මෙහෙයවෙන සංඛාරවල ප්‍රතිඵලය වන්නේ සංසාරගත සත්වයකුගේ අඛණ්ඩ පැවැත්මය. මෙම පැවැත්ම පවතින තෙක් සත්වයා තුළ සංස්කාර හටගනියි. පැවැත්ම නැති කිරීමට නම්, සංස්කාර ඉපදීමේ ශක්තිය මනසින් මුලිනුපුටා දැමිය යුතුය. යළි හට ගැනීමක් නැති තත්වය අපි නිවන නමින් හඳුන්වමු. නිවන සංස්කාර නැති කළ තත්වයයි. **සබ්බ සංඛාර සමථ** යයි නිවනට පැවසෙන්නේ එබැවිනි. අප හේතුඵල සම්බන්ධතාවෙන් හට ගන්නා තෙක් මරණය සිඳලිය නොහැක. විනාශවීමට හෙවත් මරණයට පත් වීම හටගත් කවර දෙයක වුව ද නොවැළැක්විය හැකි මෙන් ම ආවේණික වූ ලක්ෂණයකි. කළ හැකි එකම දෙය වන්නේ හටගැනීම ඇති කරවන අවිද්‍යා සංස්කාර ආදී හේතුප්‍රත්‍යයන් නිරොධයට පත් කිරීමයි. එවිට හට ගැනීම හෙවත් උපත යළි ඇති නොවෙයි. ඉපදීමක් නැති තැන ජරාව ද මරණය ද නැත. මෙය වූ කලි මරණය නැති කිරීම සඳහා වන ධර්ම මාර්ග යයි.



**පෙක්ඛතං යෙව ඤාතීනං - පස්ස ලාලපතං පුථු**
**එකමෙකොව මච්චානං - ගොවජ්ඣො විය නීයති**

නෑදෑයන් බොහෝ සෙයින් වැළපෙමින් බලා සිටියදී තනිවම
මරණයට යයි. ගව ඝාතකයෙකු ගවයන් වධකස්ථානයට ගෙන යන විටක මෙනි.

# පෙක්ඛතං යෙව ඤාතීනං

"ළමුන් ඉහළ අහසෙහි සඳ ඉල්ලා නිකරුණේ හඬන්නාක් මෙන්
මිනිස්සු තමන්ගේ ආදරණීයයන්ගේ වියෝවේ දී මෝඩ ලෙසින් වැළපෙති.
මිතුරාගේ විලාපයට මරණයේ අළු පැහැසිය නොහැකිය. මා ශෝක
වන්නේ කුමකට ද? ඔහු යා යුතු ආකාරයෙන් ඔහු යනු ඇත."
(උරග ජාතක)

**පෙක්ඛතං යෙව ඤාතීනං**
**පස්ස ලාලපතං පුථු**
**එකමෙකොව මච්චානං**
**ගොවජ්ඣෙඛා විය නීයති**

**ඤාතීනං** - මියගිය අයගේ නෑයන්,
**පෙක්ඛතං එව** - බලා සිටිද්දී,
**පුථු** - බොහෝ දෙනෙක්,
**ලාලපතං** - විලාප කියද්දී,
**මච්චානං** - මිනිසුන් අතරෙන්,
**එකං එකො එව** - එක එකා බැගින්,
**ගොවජ්ඣෙඛා විය** - ගව ඝාතකයා හරකුන් වධකාරයට ගෙන යන්නාක් මෙන්,
**නීයති** - මරණය කරා ගෙනයනු ලැබේ,
**පස්ස** - මෙය බලව

මරණය එකිනෙක සත්වයා වෙත ළඟ වෙයි. එය හරියට ම ගව ඝාතයකු ගවයන් මැරීම සඳහා එක් එක් ගවයා වධකාගාරයට පමුණුවන්නාක් මෙනි. මරණය නෑදෑ හිතවතුන් යහලු මිත්‍රාදීන් හඬමින් වැළපෙමින් සිටියදී ම පුද්ගලයා මරණය වෙතට පමුණුවයි.මරණය හැම තැනකදීම සිදුවෙයි. ඒ සඳහා නියමිත තැනක් නොමැත. සියළු සත්වයෝ තමන් මරණයට පත් වන බව එක සේ දනිති. එහෙත් එය වැළැක්විය හැකි කිසිවෙක් නැත. මරණය සත්වයන් වෙත පැමිණීම ගව ඝාතකයකු ගවයන් ඝාතනය සඳහා වධකාගාරයට ගෙන යාමට පැමිණීමක් වැනිය. ගව ඝාතකයා ද එකිනෙක ගවයා ඝාතකාගාරය තුළට බලයෙන් ගෙන යයි. මාරයා ද එසේය. එකිනෙක පුද්ගලයා මරණයට ගෙන යන්නේ එම පුද්ගලයාගේ අකැමැත්තෙනි.

ගව ඝාතකයා එකිනෙක ගවයා ඝාතකාගාරය දෙසට මෙහෙයවන සැටි කවුරුත් දකිති. මිනිසුන්ගේ මරණයේදී ද ඔවුන්ගේ නෑදෑ හිතමිතුරන් මැරෙන පුද්ගලයා දෙස බලා සිටිති. ඔවුහු හඬති. වැළපෙති. එහෙත් ඔවුනට කිසිවක් කර ගත නොහී අසරණව සිටී. මැරෙන පුද්ගලයා මරණයෙන් නිදහස් කර ගැනීමට කිසිවකුට හැකියාවක් නැත. මෙම ගාථාවෙන් අවධාරණය කරන්නේ මරණය හමුවේ සත්වයන් තුළ ඇති අසරණ භාවයයි. පුද්ගලයකු මරණයට පත්වන විට ඔහුගේ නෑසිය හිතමිතුරන්ට කළ හැක්කේ අසරණව කිසිවකුගේ පිහිටක් නැතිව හඬමින් වැළපෙමින් සිටීමට පමණි. මෙබඳු තත්වයක් යටතේ ජීවත්ව සිටින කෙනෙකුට කළ හැකි එක ම දෙය වන්නේ හඬා දොඩා නිකරුණේ කාලය ගෙවා දැමීම නොව ඒ මරණය ම පදනම් කොට ගෙන මරණානුස්සතිය වඩා සත්ව ජීවිතයෙහි යථාර්ථය වටහා ගැනීමයි.

ජීවිතයෙහි යථාර්ථය වටහා ගැනීමේ අරමුණ කුමක් ද? මරණය ජීවිතයක යථාර්ථය ප්‍රකට කොට දක්වන එක් අවස්ථාවකි. ජීවිතයේ ඇති අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම ස්වභාවය මරණය මගින් පෙන්නුම් කෙරෙයි. එහෙත් මෙම අගනා අවස්ථාව බුද්ධිමත්ව හා ප්‍රයෝජනවත්ව යොදා ගන්නේ ඉතා ටික දෙනෙකි. බුදුදහම නිතරම උපදෙස් දෙන්නේ ජීවිතයේ මෙබඳු තත්වයන් බුද්ධිමත්ව තම ජීවිතයේ ම ප්‍රයෝජනයට යොදා ගත හැකි පිළිවෙළ සම්බන්ධවයි. මරණය පිළිබඳව සිහියට නගා ගෙන එය අරමුණු කරමින් භාවනා කිරීම තුළින් ලෝකස්වභාවයත් ජීවිතයේ යථාර්ථයත් අවබෝධ කර ගැනීමට බුදු දහම උපදෙස් දෙන්නේ යථාර්ථය වටහා ගත් විට අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම තත්වයන් උරුම කර ගත් ජීවිතයක ඇති නිස්සාර හා නිරර්ථක භාවය වටහා ගත හැකි බැවිනි. එය මිනිසාට හිතවැඩ පිණිස පවතියි. එමගින් මානසික වශයෙන් ඇති වන ලොභ දොස මොහයන් දුරු කර ගැනීමේ අවස්ථාව සැළසෙයි.

තමන් අකැමැති වන දුක්ඛදායක මරණය නැවත තවදුරටත් දිගින් දිගටම ලබා ගැනීමට කිසිවෙක් කැමති නොවෙති. එහෙත් එය තමන් වෙතට නොපැමිණීමට නම් කළ යුත්තේ කිමෙක්දැයි සිතන්නෝ අල්ප වෙති. පුද්ගලයකුට මරණයක් නොලැබෙන තත්වයක් ලබා ගැනීමට මරණය ම උපයෝගී කර ගත හැකිය. එය නම් මරණානුස්සතිය පුරුදු පුහුණු කිරීමයි. ලෝකයට අපව බැඳ තබන තෘෂ්ණා මාන දෘෂ්ටි නැති කරගෙන නිර්වාණාවබෝධය ලබා ගැනීමට එමගින් අපට මං පෙත් විවර වෙයි.

**එව'මබ්භාහතො ලොකො - මච්චුනා ච ජරාය ච**
**තස්මා ධීරා න සොචන්ති - විදිත්වා ලොක පරියායං**

ලෝ වැස්සා මෙසේ මරණයෙන් ද මහළු බවට පත් වීමෙන් ද මඬනා ලද්දේ වෙයි එබැවින් නුවණැත්තෝ ලෝකස්වභාවය තේරුම් ගෙන දැන ශෝක නොකරති.

# එව'මබ්භාහතො ලොකො

"ජීවිතයේ සතුට ඉකුත් වන විට මැරෙණසුළු ශරීරය අතහරියි. සර්පයකුගේ සම දිරාපත් වන විට හැව හැර දමන්නාක් මෙනි. මිතුරාගේ විලාපයට මරණයේ අළු පැහැසිය නොහැකිය. මා ශෝක වන්නේ කුමකට ද? ඔහු යා යුතු ආකාරයෙන් ඔහු යනු ඇත."

**එව'මබ්භාහතො ලොකො**
**මච්චුනා ච ජරාය ච**
**තස්මා ධීරා න සොචන්ති**
**විදිත්වා ලොක පරියායං**

**ලොකො** - ලෝ වැස්සා,
**එවං** - මෙසේ,
**මච්චුනා ච** - මරණයෙන් ද,
**ජරාය ච** - මහළු බවට පත්වීමෙන් ද,
**අබ්භාහතො** - මඬනා ලද්දේ වෙයි
**තස්මා** - එබැවින්
**ධීරා** - නුවණැත්තෝ,
**ලොක පරියායං** - ලෝකස්වභාවය
**විදිත්වා** - තේරුම් ගෙන,
**න සොචන්ති** - ශෝක නොකරති

මරණය සහ ජරාව මගින් සාමාන්‍ය පෘථග්ජන පුද්ගලයන් යටපත් කරගෙන සිටීම ලෝකස්වභාවයයි. එබැවින් බුද්ධිමත් පුද්ගලයෝ ලෝකයෙහි මෙම ස්වභාවය දැන ගෙන ශෝකයෙන් තොරව සිටිති.

අපරිමිත කාලයක සිට මරණය හා ජරාව ලෝකයෙහි පැවති ඇත. නමුත් සත්වයෝ ලෝකයේ මෙම තත්වයන්ට මැදහත්ව මුහුණ දීමට පුරුදු වී නැත්තාහ. එබැවින් මහළුවිය ජරාව සහ මරණය පුද්ගලයන් පීඩාවට පමුණුවයි. මෙම පීඩාවන් යටපත් කර ගැනීම සඳහා බොහෝ අය කරන්නේ ඇඬීම් වැළපීම් හා ශෝක කිරීමය. එහෙත් ඒවායින් සිදු වන්නේ කායික මෙන් ම මානසික වශයෙන් ද තව තවත් පීඩාවට පත් වීමයි. ඒ හැර ඒවායින් සිදුවන සහනයක් හෝ යහපතක් නොමැත.

මරණය සංස්කාර ධර්ම ස්වභාවයක් බව වටහා ගන්නා බුද්ධිමත් පුද්ගලයා මරණයට බිය වන්නේ හෝ මරණය දැක ශෝක කරන්නේ හෝ නොවෙයි. ඒ යථාර්ථය වැටහෙන බැවිනි. එබැවින් දුක් වීමෙන් හා ශෝක වීමෙන් ඇති වන කායික මානසික පීඩා ඔහු වෙත ලඟා නොවනු පමණක් නොව ඔහුට මානසික සහනයක් ද ඇති වෙයි. බුදුදහමින් අනුමත වී ඇති අනුපස්සනා භාවනා කිහිපයෙන් ම බලාපොරොත්තු වී ඇත්තේ පුද්ගලයා ලෝකයෙහි යථාර්ථය දෙසට යොමු කරවීමයි. කායානුපස්සනා අසුභානුපස්සනා මරණානුපස්සනා ආදී භාවනා ක්‍රම මගින් බුද්ධිමත් පුද්ගලයකුට යථාර්ථය වටහා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වෙයි. මරණානුස්සති භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේදී මරණය පුද්ගලයා වෙත ලඟාවිය හැකි විවිධ ක්‍රම ද මනසට නගා ගත හැකිය. ආයුක්ඛය කම්මක්ඛය හා උභයක්ඛය යනුවෙන් සිදුවන මරණ වලට අන්තර්ග්‍රහණය වන විවිධ හේතු සාධක නිසා පුද්ගලයෝ මරණයට පත් වෙති. මෙම කරුණ සම්බන්ධයෙන් බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පවසා ඇත.

"මහණෙනි දවස ගෙවී රැය උදාවූ විට මෙසේ මෙනෙහි කරන්න. මගේ මරණය සිදුවිය හැකි විවිධ හේතු පවතියි. සර්පයකු විසින් මා දෂ්ට කරනු ලැබිය හැකිය. ඇතැම්විට ගෝණුස්සකුගේ දෂ්ට කිරීමට මා ගොදුරු වියහැකිය. නැතහොත් පත්තෑයකුගේ දෂ්ඨ කිරීමක් විය හැකිය. මෙම කරුණු නිසා ද මගේ මරණය සිදු විය හැකිය. එබඳු අනතුරු මට සිදුවීමට ඉඩ තිබේ. මේ හැර ඇතැම් විට මා අනුභව කළ ආහාර අජීර්ණ වීමෙන් හෝ වාපිත් සෙම් කිපීමෙන් හෝ මට අසනීප වී මාගේ මරණය සිදු විය හැකිය"

බුදුන් වහන්සේගේ මෙම ප්‍රකාශයෙන් පැහැදිළි වන්නේ ජීවිතයට ඇති විවිධ අන්තරායන් පිළිබඳවයි. මෙම ජීවිත අන්තරායයන් සළකමින් මරණය පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සිහිපත් කිරීම අවශ්‍ය වෙයි. මරණානුස්සතියේ එක් ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ මරණය ගැන අපේ සිතේ ඇති බිය දුරුකර ගැනීමට හැකි වීමයි. අපේ සිතේ ඇති විවිධ බැඳීම් නැති කරගැනීමට ද එය උදවු වෙයි. අපේ නෑදෑ හිතවතුන්ගේ මරණයන්හිදී අප දුක් වන්නේත් හඬමින් විලාප නගන්නේත් ඒ මියගිය පුද්ගලයා කෙරෙහි අපේ සිතේ ඇති බැඳීම නිසාය. මරණය ජීවිතයේ එක් ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරිත්වයකි යනුවෙන් වැටහීමක් ඇති පුද්ගලයා එයින් කම්පාවට පත් නොවෙයි.

**යස්ස මග්ගං න ජානාසි - ආගතස්ස ගතස්ස වා**
**උභො අන්තෙ අසම්පස්සං - නිරත්ථං පරිදෙවසි**

ඉපදීම් වශයෙන් මවු කුසට ආවාවූ හෝ, මැරී මෙලොවින් ඉවත්ව ගියාවූ හෝ, යමෙකු ගේ, මෙලොවට පැමිණි හෝ මෙලොවින් නික්ම ගිය, මාර්ගය මෙය යයි, ඔබ නොදන්නෙහිය, ඒ කෙළවර දෙක හෙවත් ආවේ කොහි සිට ද ගියේ කොතැනට ද යන කරුනු දෙක, දැකීමට අසමත් වෙමින්, ප්‍රයෝජන රහිත ලෙස, මියගියවුන් උදෙසා ඔබ වැළපෙන්නෙහි ය.

# යස්ස මග්ගං න ජානාසි

"ආරාධනයකින් තොරව ඔහු මෙහි පැමිණියේ ය.
අනුදැනුමකින් තොරව ඔහු මෙහෙන් නික්ම ගියේය. ඉදින් ශෝක කිරීමට
ඇති කාරණය කිම? මිතුරාගේ විලාපයට මරණයේ අලු පැහැසිය නොහැකිය.
මා ශෝක වන්නේ කුමකට ද? ඔහු යා යුතු ආකාරයෙන් ඔහු යනු ඇත."

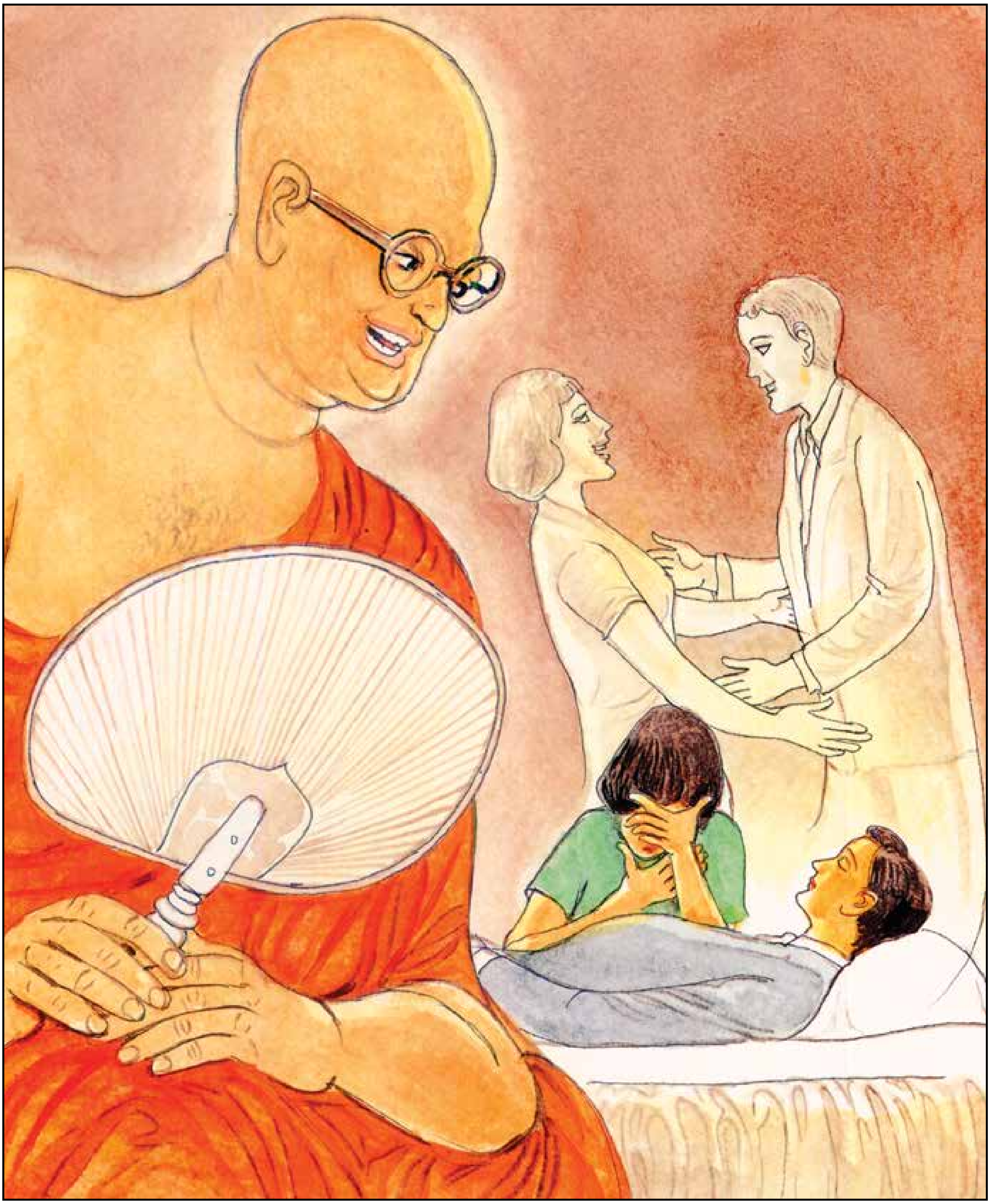
**යස්ස මග්ගං න ජානාසි**
**ආගතස්ස ගතස්ස වා**
**උභො අන්තෙ අසම්පස්සං**
**නිරත්ථං පරිදෙවසි**

**ආගතස්සවා** - ඉපදීම් වශයෙන් මවු කුසට ආවාවූ හෝ,
**ගතස්ස වා** - මැරී මෙලොවින් ඉවත්ව ගියාවූ හෝ,
**යස්ස** - යමෙකු ගේ,
**මග්ගං** - මෙලොවට පැමිණි හෝ මෙලොවින් නික්ම ගිය, මාර්ගය මෙය යයි,
**න ජානාසි** - ඔබ නොදන්නෙහිය,
**උභො අන්තෙ** - ඒ කෙළවර දෙක හෙවත් ආවේ කොහි සිට ද ගියේ කොතැනට ද යන කරුනු දෙක,
**අසම්පස්සං** - දැකීමට අසමත් වෙමින්,
**නිරත්ථං** - ප්‍රයෝජන රහිත ලෙස,
**පරිදෙවසි** - (මියගියවුන් උදෙසා) ඔබ වැළපෙන්නෙහිය.

යම්කිසි සත්වයකු මෙලොව උපත ලබන විට ඔහු කොයි දෙසක සිට පැමිණියෙක්දැයි දන්නා කෙනෙක් නැත. එම සත්වයා මෙලොව හැර යන විට ද ඔහු කවර දෙසකට යත්දැයි කිසිවෙක් නොදනියි. එසේ පැමිණි තැනත් යන තැනත් නොදන්නා කෙනකු අරභයා මිනිස්සු අඬති. දොඬති. විලාප තබති. මෙලොව උපත ලබන සත්වයන් මවගේ කුසයෙන් උපන්නවුන් බව කවුරුත් දනිති. නමුත් නොදන්නා කරුණ වන්නේ මවගේ කුසට ඔවුන් පැමිණියේ කොහේ සිටද යන්නයි. මවුකුස පිළිසිඳ ගැනීමට යම් පුද්ගලයකු පැමිණි තැන තහවුරුව පැවසීමට හැකි සළකුණක් පවතීද? පුද්ගලයකු මෙලොව හැර යන විටද මෙබඳුම තත්වයක් උද්ගත වෙයි. පුද්ගලයා මවුකුසට පැමිණි තැනක් හෝ ඔහු මෙලොව අත්හැර යන තැනක් හෝ දන්නා කිසිවෙක් නැත.මෙතරම් තාක්ෂණික හා විද්‍යාත්මක වශයෙන් දියුණු වර්තමාන ලෝකයේ පවා උපදින පුද්ගලයා පැමිණෙන තැන හා ඔහු මිය යාමෙන් පසු නැවත උපදින තැන සොයා ගැනීමට කිසිවෙක් සමත් වී නැත. එසේ දැන ගැනීමට හැකි උපකරණයක් නිපදවා ගැනීමට හෝ කිසිවකුට හැකි වී නැත. මෙම ගාථාවෙන් පැවසෙන්නේ මෙලොව උපත ලැබීමට පැමිණි තැනත් මෙලොවින් පහව යන තැනත් නොදන්නා පුද්ගලයකු නිසා හැඬීම් හා විලාප නැගීම්වල ඇති නිරර්ථක භාවයයි. ඇත්තෙන් ම උපත ලබන පුද්ගලයා ඔහුගේ නෑසියන් යයි කියා ගන්නා අයට සම්පූර්ණයෙන් ම ආගන්තුකයෙකි. ඒ ඔහු ආ තැනත් යන තැනත් නොදන්නා බැවිනි. පුද්ගලයා උපත ලැබීමෙන් පසු ළදරු වියේ සිට හදා වඩා ගැනීම නිසා ඒ හදා වඩා ගත් පුද්ගලයන්ගේ සිත තුළ ඡන්දරාගයක් ඇති වෙයි. මමය මගේය යන හැඟීමෙන් ඔහු හදාවඩා ගනියි. මෙසේ ඇති වන ආදරය ඇත්ත වශයෙන් ම තෘෂ්ණාවකි. තෘෂ්ණාව නිතරම දුක ශෝකය හා භය අප වෙත ලඟා කර දෙන්නකි. මෙය බුදුන් වහන්සේ විසින් මෙසේ ප්‍රකාශ කොට තිබේ.

**තණ්හාය ජායතී සොකො - තණ්හාය ජායතී භයං**
**තණ්හාය විප්පමුත්තස්ස - නත්ථි සොකො කුතො භයං**

තණ්හාවෙන් ශෝකය උපදියි. තණ්හාවෙන් භය උපදියි. තණ්හාවෙන් වෙන් වූ තැනැත්තාට ශෝකයක් නැත. භයක් කොයින් ද? යනු ඉහත සඳහන් බුද්ධ භාෂිතයෙහි අදහසයි. මෙය කොතරම් විශ්වමය සත්‍යයක්දැයි ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී අපට මනාව වැටහෙයි. මෙහිදී අප විශේෂයෙන් සළකා බැලිය යුත්තේ මෙතරම් බලවත් ශෝක හා භය අපට ලබා දෙන තණ්හාව අප උපදවාගෙන ඇත්තේ කුමන දෙයක් සම්බන්ධයෙන්ද යන්නනයි. පුද්ගලයකු සම්බන්ධයෙන් ගන්නා විට අප තණ්හාවෙන් බැඳී ඇත්තේ ආගිය තැන් නොදන්නා ආගන්තුක පුද්ගලයකුටය. මෙසේ පුද්ගලයකුගේ යථාර්ථය වටහා ගැනීමට අප උත්සාහ කරන්නේ නම් තේරුමක් නැතිව හඬා දොඩා මානසිකව හා ශාරීරිකව අපට ඇතිවන පීඩාවලින් තොරව අපට සතුටින් කල් ගෙවිය හැකි වෙයි.මෙම තත්වය වටහා ගෙන පුද්ගලයන් ජීවත් වන්නේ නම් ඔවුන් තුළ රාග දොස මොහාදී ක්ලේෂ ධර්ම මනසෙහි ඇති වන අවස්ථා අඩු කරගත හැකි බව මෙහිදී අපගේ අවධානයට ගත යුතු වඩාත් ම වැදගත් දෙයයි. දුක් ඇති වන්නේ ක්ලේෂ ධර්ම වලින් නම් දුකින් තොර වීම සඳහා ක්ලේෂ ධර්ම මනසෙහි ඉපදීමට අවස්ථාව ලබා නොදිය යුතුය. මුලින් අප සඳහන් කළ ගාථා ධර්මයෙන් අපට ලබා දෙන වැදගත්ම පාඩම එයයි. තේරුමක් නැති හඬා වැළපීම්වලින් ඇති වන්නේ ද යහපත් සිතුවිලි නොවේ ඒවා මගින් අපේ සිත දූෂණය වෙයි. දූෂිත වූ මනසක් ඇතිව අපට සිත පිරිසුදු කර ගැනීමෙන් අත්පත් කර ගත යුතු සදාකාලික නිවන් සුවය ලබා ගත හැකි වන්නේ නැත. එහෙයින් මරණය ගැන යථාර්ථවත්ව මෙනෙහි කිරීම අපගේ ජීවිතවලට බෙහෙවින් වැදගත් වන බව මෙහිදී අවධාරණය කළ යුතුය.



**පරිදෙවය මානො චෙ - කඤ්චිදත්ථං උදබ්බහෙ**
**සම්මූළ්හො හිංසමත්තානං - කයිරාචෙතං විචක්ඛණො**

ඉදින් මුළාවට පත්ව තමන්ට පීඩා කර ගනිමින් වැළපෙන තැනැත්තා එමගින් යම් යහපතක් උදා කර ගන්නේ නම් බුද්ධිමතා ද එය කළ යුතු වන්නේය.

# පරිදෙවයමානො වෙ

''නොදකින දෙයක් උදෙසා හඬන පුද්ගලයා හා දකින දෙයක් උදෙසා හඬන පුද්ගලයා යන දෙදෙනා අතරින් වඩාත් බුද්ධිමත් පුද්ගලයා වන්නේ කවරෙක් ද?"

මට්ටකුණ්ඩලී කථාව

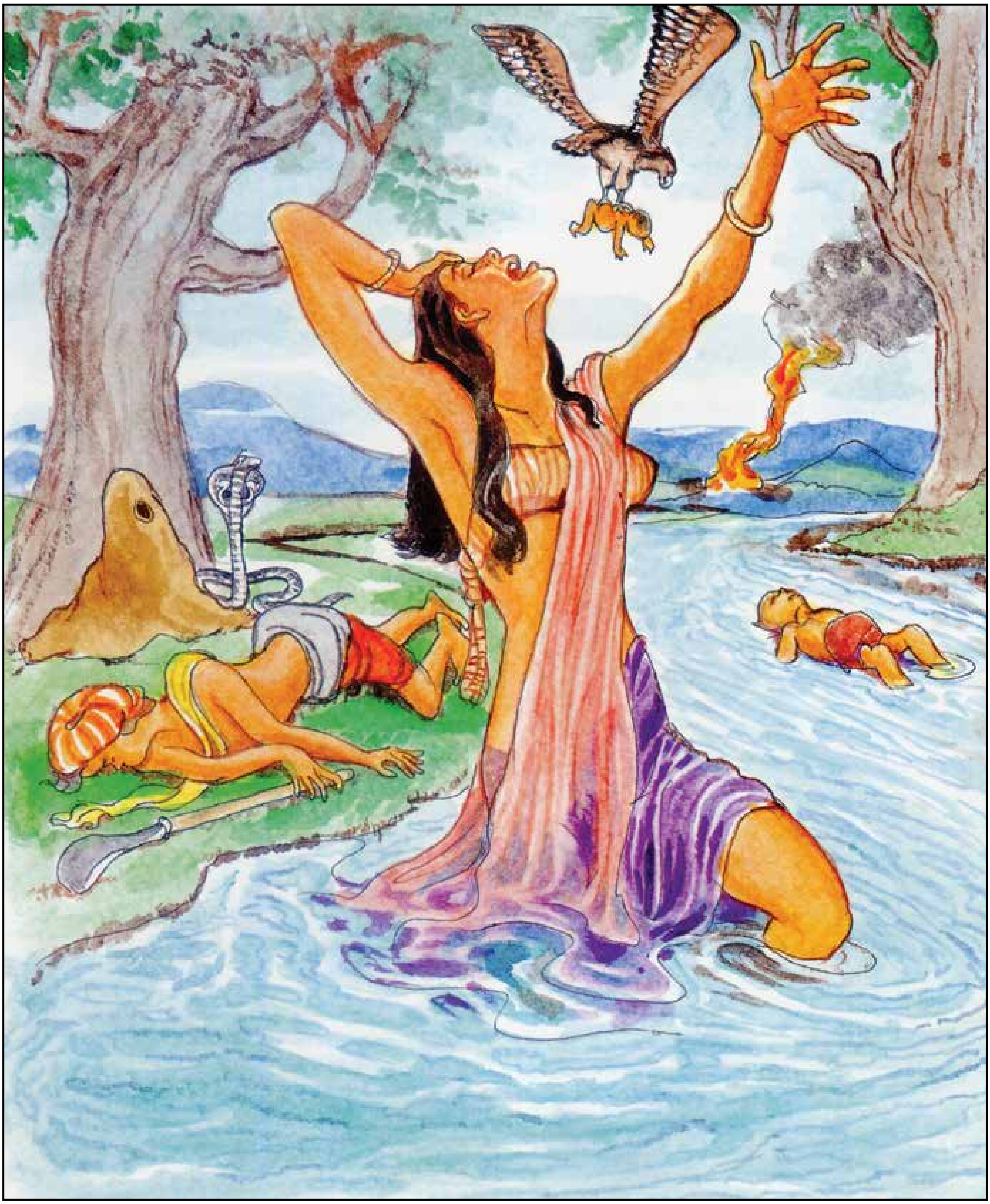
**පරිදෙවයමානො වෙ**
**කඤ්චිදත්ථං උදබ්බහෙ**
**සම්මූළ්හො හිංසමත්තානං**
**කයිරාචෙතං විචක්ඛණො**

**වෙ** - යම් හෙයකින්,
**සම්මූළ්හො** - (මිය ගිය කෙනකු නිසා හැඬීමෙන්) මුළාවට පැමිණි යමෙක්,
**අත්තානං** - තමාට,
**හිංසං** - පීඩා උපදවමින්,
**පරිදෙවයමානො** - වැළපෙමින්,
**කඤ්චි අත්ථං** - කිසියම් ලාභයක්,
**උදබ්බහෙ** - උපදවා ගනීනම්,
**විචක්ඛණො ච** - පණ්ඩිතයා ද,
**එතං** - මේ වැළපීම,
**කයිරා** - කිරීම මැනවි.

ඉඳින් මියගිය පුද්ගලයකුගේ මරණය වෙනුවෙන් හඬා දොඬා වැළපීමෙන් එම හඬන පුද්ගලයන්ට ඒ මගින් කිසියම් යහපත් ප්‍රතිඵලයක් උදා කරගත හැකි නම් නුවණැති මිනිසුන් විසින් ද එය කළ යුත්තකි. තමන්ගේ නෑදෑ හිතවතුන් මිය ගිය විට හඬන වැළපෙන එක සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ සිරිතකි. මියගිය තැනැත්තා කෙරෙහි බැඳීමක් ඇති කරගෙන ඇති නිසා ඔහුගේ නෑදෑහිතවත්තු හඬති. වැළපෙති. ශෝක කරති. එබඳු අවස්ථාවල ඇතැම් නෑදෑයෝ දින ගණනාවක් ශෝකයෙන් පෙළෙති. මෙසේ ඔවුහු දින ගණන් හඬා වැළපීමෙන් තමන්ව ම පීඩාවට පත් කර ගනිති. ඒ මගින් ඔවුහු ශාරීරික වශයෙන් ද දුර්වල වෙති. මේ නිසා තමන්ට අයහපතක් මිස යහපතක් එයින් සිදු නොවෙයි.

මියගිය පුද්ගලයකු උදෙසා ශෝක කිරීමෙහි ඇති නිරර්ථක භාවය මට්ටකුණ්ඩලී කථාවස්තුවෙන් මනාව පැහැදිලි වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවුරම් වෙහෙරෙහි වැඩවසමින් සිටියදී සැවැත් නුවර අදින්නපුබ්බක නමින් බමුණෙක් විසීය. හෙතෙම පොහොසතෙකු වුව ද කවදාවත් කිසිවක් කිසිවකුට නොදුන් අයෙකි. මට්ටකුණ්ඩලී නමින් ඔහුට පුතෙක් සිටියේය. බමුණා තම පුතුට බෙහෙවින් ආදරය කළත් ඔහුගේ මසුරු කම නිසා පුතුට වුව ද නිසි සැළකිලි සත්කාර නොකළේය. පුතුගේ කණෙහි පැළඳුවේ ද තමා විසින් ම තලා මට කොට සෑදූ කුණ්ඩලාභරණයකි. තම පුතු අසනීප වූ අවස්ථාවක ඒ සඳහා නිසි පිළියම් යෙදීමට බමුණා අවශ්‍ය කටයුතු නොකළේ ඔහුතුළ තිබූ තදබල මසුරු කම නිසාය. වෛද්‍යවරුන් කැඳවා පිළියම් කළහොත් තම ධනය වියදම් වෙතැයි යන බියෙන් අනුන්ගෙන් අසා දැන ගත් බෙහෙත් හේත් වලින් පමණක් පුතුට ප්‍රතිකාර සැළසීය. ඒවායින් අසනීප තත්වය උග්‍ර වී අවසානයෙහි පුතා මිය ගියේය. පුතා මිය යන මොහොතෙහි බුදුන් වහන්සේ ඔහුගේ තත්වය දිවැසින් දැක තමන්වහන්සේගේ රූපය ඔහුට දැක ගැනීමට සැළැස්වූ සේක. බුදුරුව දැක අවසාන මොහොතෙහි සිත පහදවා ගත් මට්ටකුණ්ඩලී මිය ගොස් ඒ පිණ නිසා දෙව්ලොව උපත ලැබීය. පුතුගේ මරණය නිසා අදින්නපුබ්බක බමුණා බෙහෙවින් ම ශෝකයට පත් විය. පුතුගේ දේහය ආදාහනය කළ පසු සුසානභූමියෙහි පසෙකට වී පුතු නැති වූ ශෝකයෙන් හඬමින් සිටියේය. දෙව්ලොව උපන් පුතු පියාගේ මෙම වැඩක් නැති හඬා වැළපීම දිවැසින් දැක මිනිස් වෙසින් පැමිණ බමුණාට පෙනෙන තැනකට වී හඬන්නට පටන් ගත්තේය. මොහු කවරෙක්දැයි නොදත් බමුණා ඔහු වෙත පැමිණ හඬන්නේ කුමක් නිසාදැයි විමසා සිටියේය.

''මම රනින් රියක් සෑදුවෙමි. එහෙත් එයට රෝද දෙකක් අවශ්‍යය. එය සාදා ගැනීමට ක්‍රමයක් නොමැති බැවින් රෝද දෙකක් ලැබෙන තුරු හඬමින් සිටිමි." යනු ආගන්තුක මිනිසාගේ පිළිතුර විය. ''නොහඬන්න. මම ඔබට රෝද දෙකක් තනවා දෙමි. බමුණා පැවසීය." ''නමුත් මට මගේ රියෙහි රෝද සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ හිරුසඳු දෙදෙනා යයි මිනිස් වෙසින් සිටි මට්ටකුණ්ඩලී දිව්‍යපුත්‍රයා පැවසීය. ''ලබාගත නොහැකි යමක් ගැන හඬන ඔබ මෝඩයකැ"යි බමුණාගේ පිළිතුර විය. එවිට මට්ටකුණ්ඩලී කියා සිටියේ ''නොදකින පුතු ගැන හඬන ඔබ දකින ඉරහඳ ඉල්ලා හඬන මට වඩා මෝඩයෙකි" යනුවෙනි. මෙම කථාවෙන් පැහැදිලි වන්නේ කෙනෙකුගේ මරණය මුල් කොට හැඬීම් වැළපීම්වල නිරර්ථක භාවයයි.



**න හි රුණ්ණෙන සොකෙන - සන්තිං පප්පොති චෙතසො**
**භීය’ස්සු’ප්පජ්ජතෙ දුක්ඛං - සරීරං චු’පහඤ්ඤති**

මළහු උදෙසා හැඬීමෙන් හෝ ශෝක කිරීමෙන් හෝ, සිතේ සැනසීමකට නොපැමිණෙයි. එසේ හඬන, ශෝක කරන්නාට වඩ වඩාත් දුක උපදියි. ඔහුගේ සිරුර ද පීඩාවට පත් වේ.

# න හි රුණ්ණෙන සොකෙන

මේ ලෝකයෙහි මැරෙනසුලු වූ ජීවිතය අවිනිශ්චිතය. දුකින් පිරුණකි. හරයක් නැත්තකි. උපන් අයට මරණයට පත් නොවී සිටිය හැකි උපක්‍රමයක් නොමැත. උපදියි. වයසට යයි. මරණයට පත් වෙයි. ජීවත් වන සත්වයන්ගේ ස්වභාවය එයයි.

**න හි රුණ්ණෙන සොකෙන**
**සන්තිං පප්පොති චෙතසො**
**භිය’ස්සු’ප්පජ්ජතෙ දුක්ඛං**
**සරීරං චු’පහඤ්ඤති**

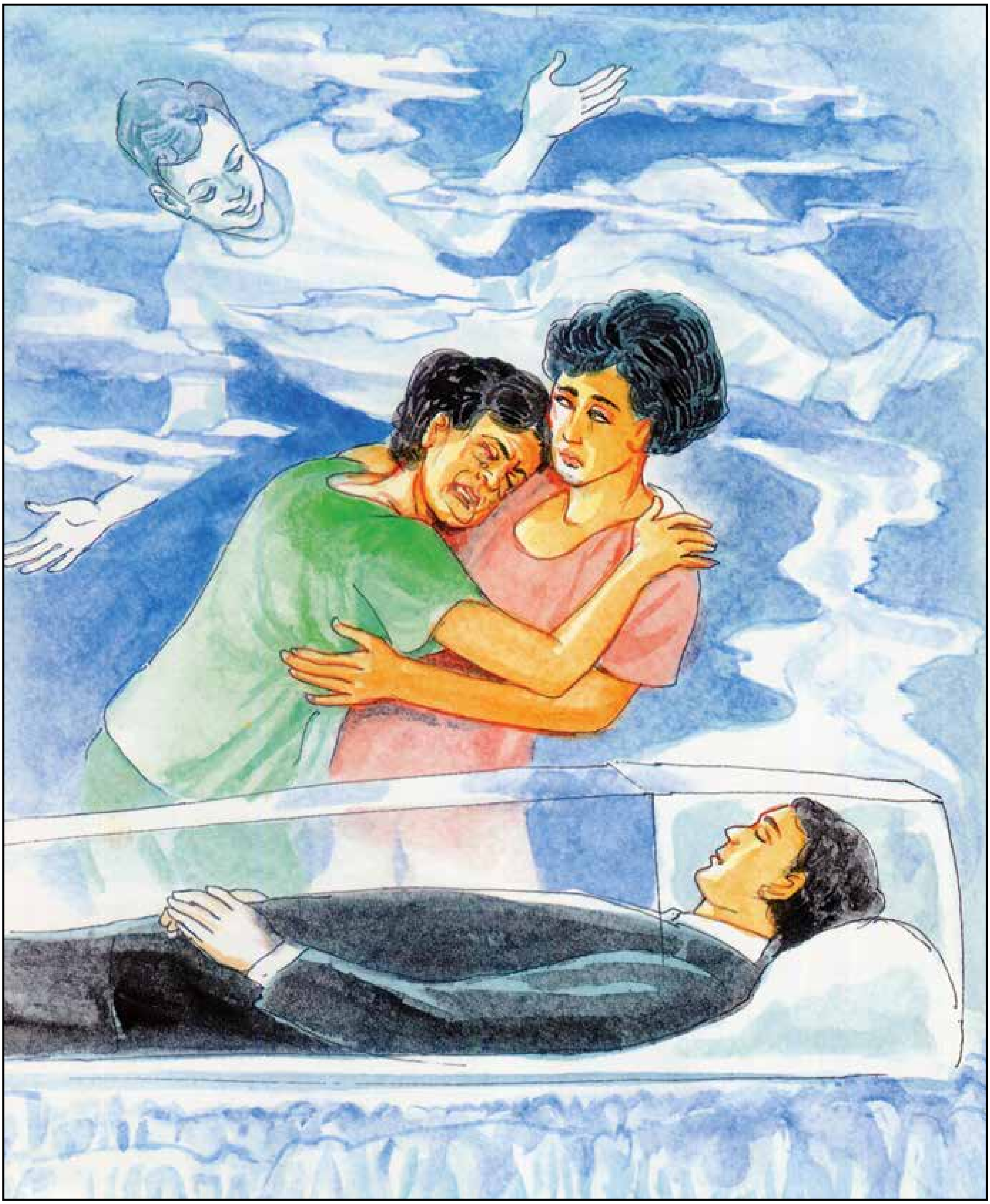
**රුණ්ණෙන** - හැඬීමෙන් හෝ,
**සොකෙන** - මළහු උදෙසා ශෝක කිරීමෙන් හෝ,
**චෙතසො සන්තිං** - සිතේ සැනසීමකට,
**න හි පප්පොති** - නොපැමිනේමැ යි,
**අස්ස** - එසේ හඬන ශෝක කරන්නාට,
**භියො** - වඩ වඩාත්,
**දුක්ඛං උප්පජ්ජතෙ** - දුක උපදියි
**සරීරං ච** - ඔහුගේ සිරුර ද
**උපහඤ්ඤති** - පීඩාවට පත් වේ.

හැඬීමෙන් හා ශෝක කිරීමෙන් කිසිවකුට සිතෙහි ශාන්තියක් සැනසීමක් ඇති කරගත නොහැක. එසේ හඬන්නන්ට හා ශෝක කරන්නන්ට වඩ වඩාත් දුක හා ශෝකය ඇති වෙයි. ඔවුන්ගේ මනසට පමණක් නොව ශරීරයට දැඩි වෙහෙසක් එමගින් ඇති වෙයි.

මිනිසුන් මිය ගිය විට ඔවුන්ගේ නෑදෑ හිතමිතුරෝ හඬති. වැළපෙති. එසේ හැඬීම හා වැළපීම ඔවුන්ගේ මනසට වේදනාවකි. එවිට ඔවුනට තම කටයුතු කෙරෙහි සිත එකග කර ගැනීමට අපහසු වෙයි. එබැවින් ම ඔවුනට තම දෛනික කටයුතු නිසිපරිදි කරගත නොහී අවුල් සහගත තත්වයකට පත් වෙයි. ඇතැම්විට මියගිය ඥාතියා තමන් සමග සිටියදී කළ කී දෑ සිහි කරමින් දින ගණන් හැඬූ කඳුළින් යුතුව ශෝක කරමින් සිටින්නෝ ද වෙති. නමුත් එසේ කිරීමෙන් ඔවුනට කිසිදු යහපතක් සිදු නොවෙයි. මෙසේ ශෝක කරමින් නිකරුණේ කාලය ගෙවන්නන් විසින් සළකා බැලිය යුතු එක් වැදගත් කරුණක් ඇත. එනම් තමන් කරන එම ශෝක කිරීම් වලින් කවර හෝ ප්‍රයෝජනයක් යහපතක් ඇත්දැයි සොයා බැලීමයි. ඇත්තටම එසේ කිරීමෙන් කිසිවකුට කිසිම ප්‍රයෝජනයක් හෝ යහපතක් සිදු නොවෙයි. මිනිසුන් යථාර්ථයට එබී බලන්නේ නම් මරණය වෙනුවෙන් හැඬීම් හා වැළපීම්වල නිසරු හා නිරර්ථක බව පෙනී යයි. ජීවිතය පිළිබඳව කිසිදු නිශ්චිත නිගමනයකට පැමිණිය නොහැකිය. මරණය අසුවල් දිනයේ පැමිණෙනැයි අනාවැකි පළකිරීමට කිසිවකුට නොහැකිය. කලල, ළදරු, තරුණ, මැදිවිය, හා මහළු යන ජීවිතයේ කවර අවධියක මරණය පැමිණෙනැයි යන්න ද අවිනිශ්චිතය. ජීවිතය දිගු කලක් පවතී ද කෙටි කලක් පවතී ද යන කරුණ ද අවිනිශ්චිතය. මරණය කවර අවධියක වුව ද පැමිණිය හැකි හෙයිනි.

ජීවිතයෙහි රෝගාබාධ ඇති වීම පිළිබඳව ඇත්තේ ද අනියත බවකි. සත්වයා අසුවල් රෝගයෙන් මිය යතැයි කිසිවකුට පැවසිය නොහැක. කවර ලෙඩ රෝග යකින් වුවත් මරණය ඇති විය හැකි බැවිනි. මරණය සිදුවන්නේ රාත්‍රී කාලයෙහි ද නැතහොත් දහවල් කාලයෙහි ද යනුවෙන් කල් නියම කොට දැක්වීමට ද කිසිවකුට නොහැකිය. එබැවින් කාලය අතින් සැළකුව ද ජීවිතයෙහි අනියත බවක් පවතියි. මේ හැර මරණය සිද්ධ වන ස්ථානය සැළකිල්ලට ගත්තත් ජීවිතයෙහි ඇති අවිනිශ්චිත බව පැහැදිළි වෙයි. මේ ජීවිතයට මරණය අත් වන්නේ අසුවල් ස්ථානයෙහිදී යයි පැවසීමට කිසිවකුට හැකි නොවෙයි. මැරෙන තැන මෙන් ම මරණයෙන් පසු පුද්ගලයා යන තැන ද අවිනිශ්චිතය. අසවලා දේවලෝකයට යන්නෙකි. අසවලා මනුෂ්‍ය ලෝකයට යන්නෙකැයි පැවසීමට ද කිසිවෙක් නොදනියි.

මරණානුස්සතිය වඩන්නා විසින් ජීවිතයෙහි ඇති මෙම අනියත හෙවත් අවිනිශ්චිතතාවන් සැළකිල්ලට ගැනීමට ද අවශ්‍ය වෙයි. එමගින් ද ජීවිතයෙහි නියම ස්වභාවය වටහා ගැනීමටත් මරණය අනිවාර්යයෙන් ම ජීවිතයකට උරුමව ඇති දෙයක් බව වටහා ගැනීමටත් පහසු කරවයි. මනුෂ්‍ය ජීවිතය බෙහෙවින් කෙටි කලකට සීමා වූවකි. අපගේ මෝහය නිසා ජීවිතයේ කෙටි බව අපට නොපෙනී ජීවිතය සදාකාලිකව පවත්නක් බව සිතමින් මෙන් මිනිස්සු බොහෝ විට නොයෙක් නොපනත් කම් හා අකටයුතුකම්වල නිරත වෙති. ඒනිසා ම ඔවුහු තමන්ගේම ජීවිතවලට ම හානියක් කරගනිති. එබැවින් බුදුන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ. “මහණෙනි මිනිසුන්ගේ ආයු කාලය ඉතා කෙටිය. බොහෝ කලක් ජීවත්වන්නා වූ පුද්ගලයා ද වැඩිම වුවහොත් අවුරුදු සියයකට මඳක් වැඩියෙන් හෝ අඩුවෙන් ජීවත් වෙයි. එබැවින් යහපත් ක්‍රියාවලම යෙදෙන්න. උපන් තැනැත්තා ආගමික ජීවිතයක නිරත විය යුතුය. අවුරුදු සියයක් හෝ ඊට මඳක් වැඩි කලක් ජීවත් වුව ද ඔහුට මරණයෙන් පළා යා හැකි නොවෙයි.”



**කිසො විවණ්ණො භවති - හිංස’මත්තාන’මත්තනා**
**න තෙන පෙතා පාලෙන්ති - නිරත්ථා පරිදෙවනා**

ශෝක කිරීමෙන් තමා විසින් ම තමා පීඩාවට පත් කරගනී, සිරුර කෘශ වීමද, දුර්වර්ණ වීමද, සිදු වේ. ඒ හැඬීම් ශෝක කිරීමෙන්, පරලොව ගිය තැනැත්තෝ, නොරැකෙත්, එබැවින් වැළපීම ප්‍රයෝජන රහිත වේ.

# කිසො විවණ්ණො භවති

ඔබ පෙරලි පෙරලී හැඬුවත් මියගිය පුද්ගලයා නැවත දැකිය හැකි නොවෙයි.
එසේ තිබියදී ඔබ සිත සනසා ගෙන පින් දහම්හි නොයෙදෙන්නෙහිද?

ලෝවැඩ සඟරාව

**කිසො විවණ්ණො භවති**
**හිංස'මත්තාන'මත්තනා**
**න තෙන පෙතා පාලෙන්ති**
**නිරත්ථා පරිදෙවනා**

**අත්ත නා** - තමා විසින් ම
**අත්තානං** - තමා
**හිංසං** - පීඩාවට පත් කරමින්,
**කිසො** - සිරුර කෘශ වීමද,
**විවණ්ණො** - දුර්වර්ණ වීමද,
**භවති** - සිදු වේ.
**තෙන** - ඒ හැඬීම් ශෝක කිරීමෙන්,
**පෙතා** - පරලොව ගිය තැනැත්තෝ,
**න පාලෙන්ති** - නොරැකෙත්, (එබැවින්)
**පරිදෙවනා** - වැළපීම
**නිරත්ථා** - ප්‍රයෝජන රහිත වේ

පුද්ගලයකු හැඬීමෙන් වැළපීමෙන් හා ශෝක කිරීමෙන් සිදුවන්නේ තමාට ම තමා විසින් ම හිංසා කර ගැනීමකි. ඒ නිසා ම ඔහුගේ ශරීරය කෘෂ වීමට පටන් ගනියි. දුර්වර්ණ වෙයි. මෙම විලාප නැගීම්වලින් මියගිය තැනැත්තකුට කිසියම් පිටුවහලක් ලැබිය හැකිද? නොහැක්කේ මය. එබඳු අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට එහි ඇති නිරර්ථක බව මෙනෙහි කරමින් සිත සනසා ගැනීම වැදගත් වෙයි. වැළපීම තේරුමක් නැති හිස් නිෂ්ඵල ක්‍රියාවක් බව වටහා ගැනීමෙන් තමාගේ සිත සනසා ගත හැකිය. එවිට තමාට කිසිදු මානසික පීඩාවකට මුහුණ පෑමට ද සිදු නොවෙයි.

විලාප නැගීමෙන් මිය ගිය අයට කිසියම් සහනයක් සැළසේද යන්න මෙම ගාථවෙන් නැගෙන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයයි. අපගේ ආදරණීයයකු මිය යාම හේතුවෙන් අප වසර ගණනාවක් හඬ හඬා සිටියත් එයින් මිය ගිය අපේ ආදරණීයයාට අබමල් රේණුවකිනුදු යහපතක් හව්හරණක් නොලැබෙයි. එබඳු තත්වයක් තුළදී අපට කළ හැකි අර්ථ සම්පන්න ක්‍රියාව වනුයේ ජීවිතයේ යථාර්ථය අනුව සිදු වී ඇති දෙය වටහා ගැනීමයි. දුක් වීමට හා ශෝක කිරීමට අප යොදවන කාලය ඉතා වැදගත් කටයුතු සඳහා යෙදවීමට අපට හැකි වෙයි. අපට මිය ගිය තැනැත්තා වෙනුවෙන් පින් දහම්හි නිරත විය හැකිය. එය අපටත් මිය ගිය තැනැත්තාටත් ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. අප රැස්කර ගත් පින් මිය ගිය නෑදෑයාට අනුමෝදන් කරවිය හැකිය. එයින් ඔහුට ඉමහත් යහපතක් උදා කරගත හැකිය. එම පින් අපගේ දෙලොව දියුණුව සඳහා ද පවතියි.
බුදුදහමින් ලොවට පැහැදිලි කර දුන් ඉතාමත් වැදගත් ධර්මයක් වන්නේ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ස්වභාවයයි.

ඒ වූ කලි අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම යන ත්‍රිවිධ ලක්ෂණයයි. ලොව පවත්නා හැම දෙයකට ම අනිවාර්ය වූ මෙම ලක්ෂණයන් වෙනස් කළ හැකි කිසිම බලවේගයක් ලෝකයෙහි නොමැත. එබැවින් එම ලක්ෂණ කෙනකු තුළින් ප්‍රකට වන විට අඬා දොඩා විලාප නගා ඒවා නවත්වා දැමිය නොහැක. අපට කළ හැක්කේ ඒවා දැක කම්පා නොවී සිටීම පමණි. බුදුදහමින් උපදෙස් දෙන්නේ ද අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණයන් දැක ඒවායින් නොකැළඹී ඒවාට නොබියව මුහුණ පෑයුතු බවටයි. වෙනස් නොකළහැකි දෙයක් අරභයා දුක් වෙමින් හා විලාප තබමින් නිකරුණේ වටිනා කාලය ගෙවා දැමීම මෝඩකමක් පමණක් නොව අපරාධයකි. එය තමාටම අපරාධයක් කරගැනීමකි.

නුවණැත්තන් විසින් කළ යුතු වන්නේ ඒ වටිනා කාලය අර්ථවත් ක්‍රියාවක් සඳහා යෙදවීමයි. බුදුදහමට අනුව සංස්කාර ධර්මයන්හි පවත්නා ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කර ගැනීම ම ප්‍රඥාවයි. සියළු දුකින් විනිර්මුක්ත වූ නිවන් සුවය අත් කරගත හැක්කේ ප්‍රඥාව තුළිනි. එබැවින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට කොට දක්වන මරණය වැනි අවස්ථාවක් ප්‍රයෝජනයට ගෙන එය තමන්ගේ ම යහපත සඳහා යොදා ගැනීමට ක්‍රියා කරන්නේ නම් එය කෙතරම් ප්‍රඥාගෝචර වන්නේදැයි අප සිතා බැලිය යුතුය.

**සොකමප්පජහං ජන්තු - හීයෙයා දුක්ඛං නිගච්ඡති**
**අනුත්ථුනන්තො කාලකතං - සොකස්ස වස'මන්වගූ**

ශෝක කිරීම අත් නොහරින්නා වූ පුද්ගලයා වඩ වඩාත් දුකට පත්වේ. කාලක්‍රියා කළ තැනැත්තා වෙනුවෙන් නැවත නැවත ශෝක කරන්නා ශෝක වසඟයට ම, ගියේ වේ.

# සොකමප්පපජ්හං ජන්තු

''බුදුන් සරණ යමින් සැදැහැ පිහිටුවා ඔබ පින් දහම්හි නොහැසිරෙන්නේ මන් ද? මාරයා පැමිණ ඔබ රැගෙන යන තෙක් පමා වන්නෙහි ද? දානමානාදී පින් දහම්හි යෙදීම නරක දෙයකැයි ඔබ සිතන්නෙහි ද? නෑදෑයිනි, හැඬීම මොන තරම් මෝඩ වැඩක් ද? මියගිය තැනැත්තා ඔබ වෙත යළි තබා ගැනීම සඳහා හඬන්නෙහි ද?"

**සොකමප්පපජ්හං ජන්තු**
**හීයෙ‍්‍යා දුක්ඛං නිගච්ඡති**
**අනුත්ථුනන්තො කාලකතං**
**සොකස්ස වස'මන්වගූ**

**සොකං** - ශෝක කිරීම,
**අප්පජ්හං** - අත් නොහරින්නා වූ,
**ජන්තු** - පුද්ගලයා
**හීයෙ‍්‍යා**- වඩ වඩාත්,
**දුක්ඛං නිගච්ඡති** - දුකට පත්වේ,
**කාලකතං** - කාලක්‍රියා කළ තැනැත්තා වෙනුවෙන්,
**අනුත්ථුනන්තො** - නැවත නැවත ශෝක කරන්නා
**සොකස්ස වසං** - ශෝක වසඟයට ම,
**අන්වගූ** - ගියේ වේ.

මිය යාම නිසා තමන්ට අහිමි වූ නෑදෑ හිතවතුන් අරභයා නැවත නැවත සිහි කරමින් දිගු කල් ශෝක කරන පුද්ගලයෝ සිටිත්. ඔවුන්ගේ මෙම ක්‍රියාවෙන් ශෝකය වැඩෙනු මිස තුනී නොවෙයි. තමන්ගේ ශෝකය අත නොහැර දිගට ම පවත්වා ගන්නා පුද්ගලයා ශෝකයට වසඟ වෙයි.

විප්‍රයෝගයට හෙවත් ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමට පුද්ගලයන් ප්‍රතික්‍රියා දක්වන ආකාරය විවිධ වෙයි. තමන් ප්‍රිය කරන්නනු වියෝ වූ විට ඇතැම් පුද්ගලයො දිගු කලක් ශෝකයෙන් වෙලී සිටිති. මෙසේ වන්නේ එබඳු අයට එම වියොව දරාගත හැකි තරම් වන චිත්ත ශක්තියක් නොමැති වීමයි. ඔවුහු වියෝ වූ තැනැත්තා තමන් සමග පැවැත් වූ සබඳතා නැවත නැවත සිහි කරමින් ඒ මත්තේ ශෝක කරති.

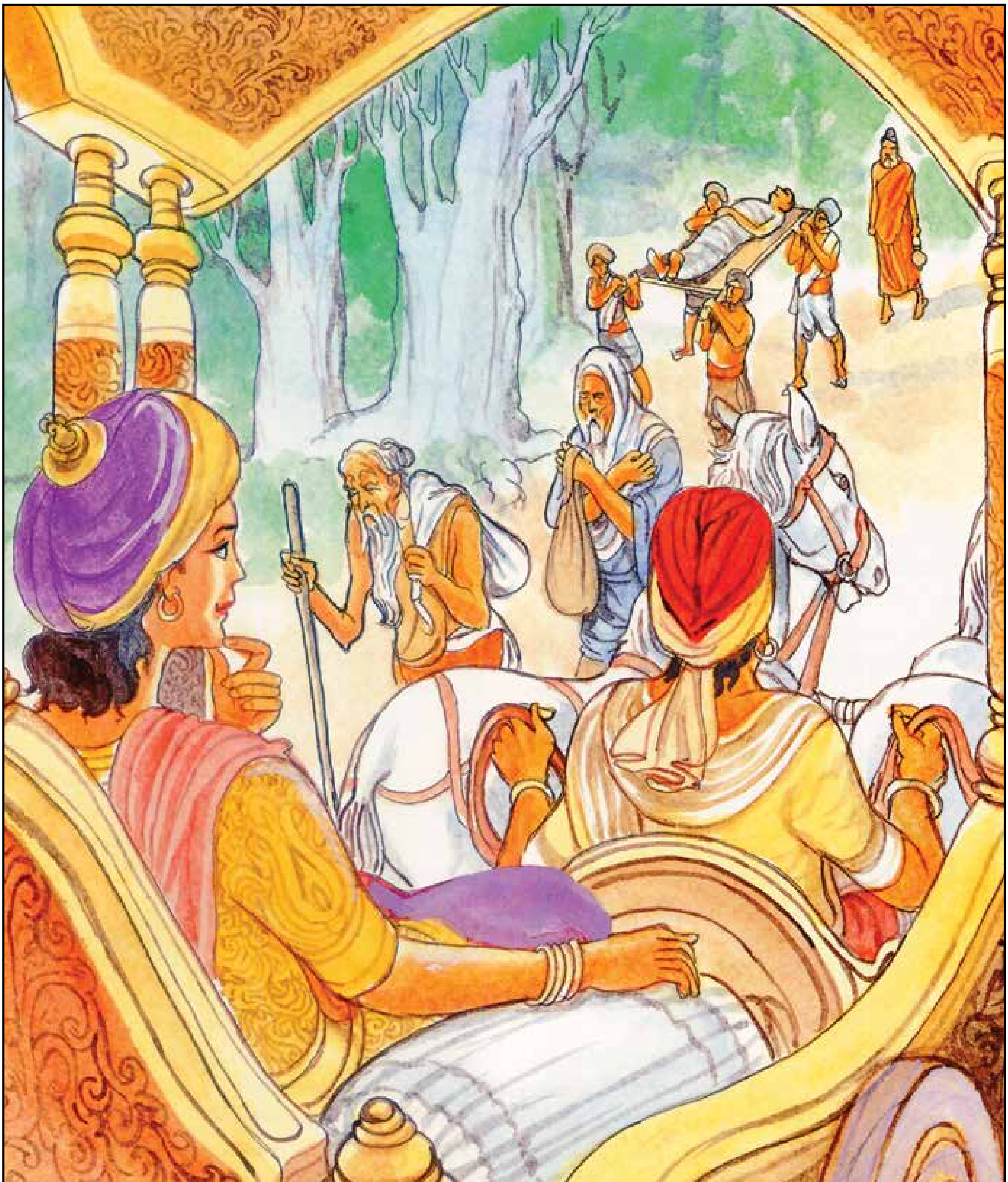
මෙමගින් ශෝකය වැඩි වනු විනා අඩු නොවෙයි. යථාර්ථය වටහා ගෙන ශෝකය තුනී කර ගැනීමට ඔවුහු උත්සාහ නොකරති. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ පුද්ගලයා ශෝකය විසින් මැඬගනු ලැබීමයි. එසේ වීම එම පුද්ගලයාට මහත් විපතකි. ඔහුගේ දෛනික කටයුතු සියල්ල අඩපණ වෙයි. ශෝකයෙන් තැවෙන අයට කෑම බීම ද අප්‍රියවීම ස්වභාවයයි. නොකා නොබී සිටීමෙන් ශරීරය ද රෝගී බවට පත් වෙයි.

මියගිය පුද්ගලයකු වෙනුවෙන් ශෝක කරමින් කාලය විනාශ කර දැමීම බුද්ධිමත් කිසිවෙකු අනුමත කරන්නේ නැත. එයින් දෙලොවට ම සිදුවන වැඩක් නැති බැවිනි. මිනිසාට තමා වෙනුවෙන් හා අනුන් වෙනුවෙන් කළයුතු වැඩකටයුතු රාශියක් ඇත. යුතුකම් හා වගකීම්වලින් මිනිසා බැඳී සිටියි. ඒවා පැහැර හැරීම වරදකි. මෙහිලා බුද්ධාදී උත්තමයන්ගේ අවවාදය වන්නේ අද කළ යුතු දේ පසුවට කල් නොතබා ඒවා අද ම කළයුතු බවයි. ''අජ්ජෙව කිච්චං ආතප්පං කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ - කටයුතු අද ම ඉටු කරනු හෙට මරණය වේදැයි කවුරු දනිත්ද''යි පැවසී ඇත්තේ එබැවිනි.

තමාටත් අනුන්ටත් කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැති ක්‍රියාවලින් තමන්ගේත් අනුන්ගේත් යහපත විනාශ කර ගැනීම මිනිසකු විසින් නොකළයුතු දෙයකි. කාලය වැඩකට නැති දේ සඳහා යෙදවීමෙන් රන් හා සමාන කාලය විනාශ කර ගැනීම නොකළයුතු දෙයකි. ඒ බව වටහා ගෙන යහපත් දෙය සඳහා කාලය යෙදවීමට මිනිසා උත්සුක විය යුතුව තිබේ.

තමාගේ යහපත හා සුභසිද්ධිය රඳා පවතින්නේ තමාගේම ක්‍රියාකාරකම් මතය. කල් නොයවා ලැබෙන කාලය ප්‍රයෝජනයට ගෙන යහපත් ක්‍රියාවන්හි යෙදීමෙන් පමණක් තමාගේ යහපත උදා වෙයි. ඒ සඳහා බුද්ධිමත්හු පමා නොවෙති. හිස ගිනි ගත්තකු එගිනි නිවන ලෙස යුහුසුලුව අවශ්‍ය ක්‍රියාවන්හි යෙදීම තුළින් තමාගේ සුභසිද්ධිය සාධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ තමා දැනටමත් ඒ සඳහා පමා වී වැඩි බැවිනි.

මේ සඳහා බුදුදහමින් ලබා දෙන ඉතාම වැදගත් අවවාදය වන්නේ තමාගේ යහපත සඳහා යොදාගත හැකි මරණය තමාගේ ම අයහපත සඳහා යොදා ගන්නේ මන්ද යන්නයි. තම නෑදෑ හිතවතුන්ගේ මරණය මත්තේ දුක් වෙවී සිටීමෙන් තමාට ම විපත් ඇති කර නොගෙන එම මරණය ම අරභයා යථාර්ථය වටහා ගැනීමෙන් සියළු දුකින් මිදී ලබන පරම සැපත අත්පත් කර ගැනීම තමාට කොතරම් යහපතක්දැයි හැම දෙනකු විසින් ම සිතා ගත යුතුව තිබේ.



**අඤ්ඤෙපි පස්ස ගමිනො - යථා කම්මූපගෙ නරෙ**
**මච්චුනො වසමාගම්ම - ඵන්දන්තෙ විධ පාණිනො**

තමන්ගේ කර්මානුරූපව මිය පරලොව යන වෙනත් සත්වයන් දෙස ද බලන්න. මේ ලෝකයෙහි සත්වයෝ මාරයාගේ වසඟයට පත්ව සැළෙති.

# අඤ්ඤෙදපි පස්ස ගමිනො

"ජීවිතය, පුද්ගලයා, දුක, සතුට යන මේවා හුදෙක් මොහොතකින්
ඇති වී නැතිව යන සිතිවිලි මාත්‍ර පමණි."

විසුද්ධිමග්ග

**අඤ්ඤෙදපි පස්ස ගමිනො**
**යථා කම්මූපගෙ නරෙ**
**මච්චුනො වසමාගම්ම**
**ඵන්දන්තෙ විධ පාණිනො**

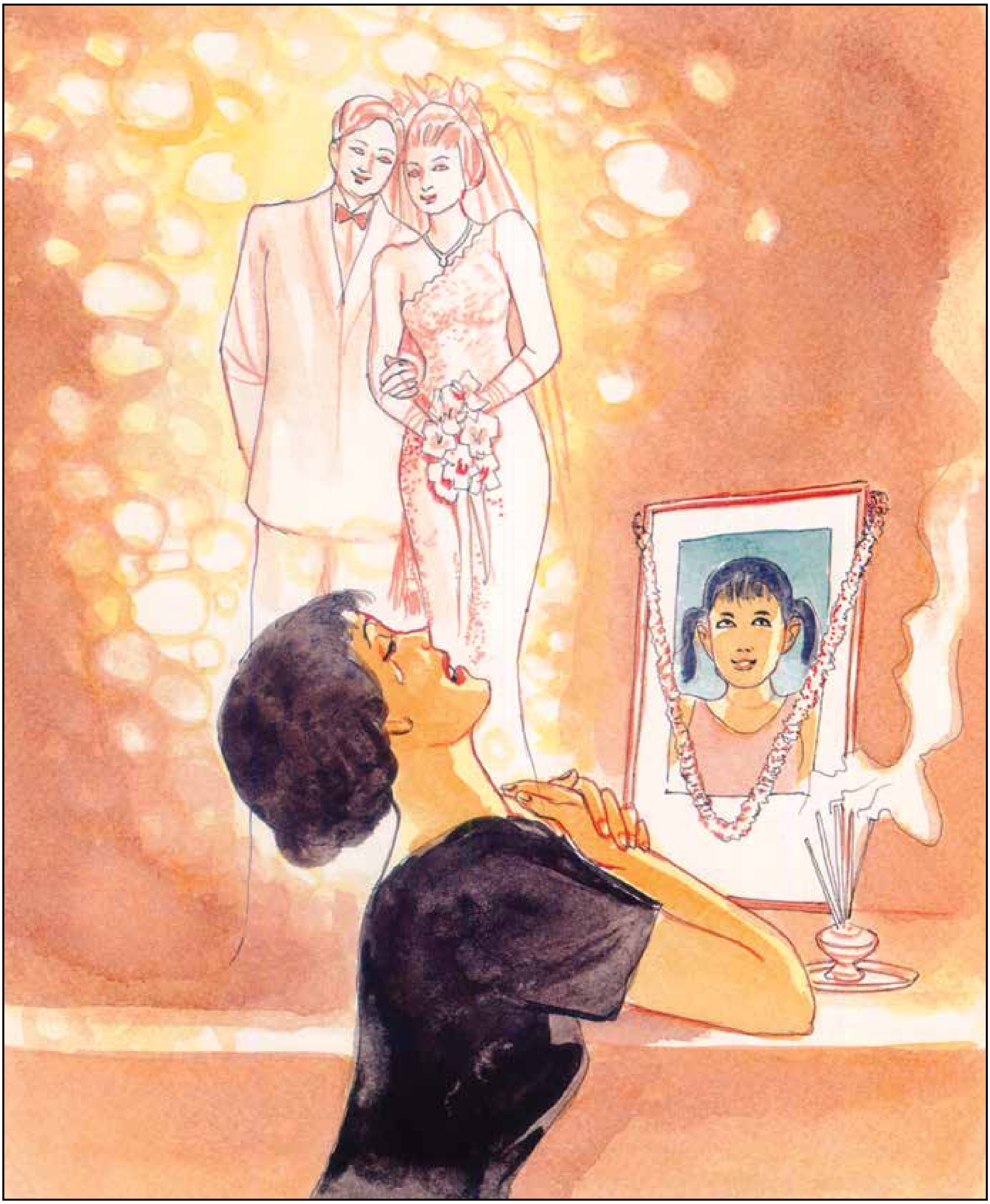
**ගමිනො** - (කවදා හෝ) පරලොව යාමට සැරසී සිටින්නාවූ,
**යථා කම්මූපගෙ** - කර්මානුරූපව මිය යන්නාවූ,
**මච්චුනො** - මාරයාගේ
**වසං ආගම්ම** - වසඟයට පැමිණ
**ඉධ** - මේ ලෝකයෙහි
**ඵන්දන්තෙ** - කම්පාවට පැමිණෙන්නා වූ,
**පාණිනො** - පණ ඇති,
**අඤ්ඤෙද අපි නරෙ** - සෙසු මිනිසුන් දෙසද,
**පස්ස** - බලන්න

කර්මානුරූපව මිය පරලොව යන්නා වූ අනෙක් මිනිසුන් ගැන සළකා බලන්න. මෙලොව සත්වයෝ මාරයාගේ වසඟයට පත් වූ විට බියෙන් තැති ගනිති. මේ ලෝකයෙහි ගැහැණු පිරිමි ළමුන් හා වෙනත් සතුන් මිය යන ආකාරය සිහි කල්පනාවෙන් සිතා බලන්න. ඔවුන්ගේ කර්මයන්ට අනුව ඔවුහු මිය පරලොව යති. මරණයේදී බියට පත් නොවන්නෙක් නැත. හැම සත්වයකුට ම උරුම වන මෙම තත්වය මනාව තම විචාරාත්මක චින්තනයට යොමු කරන ලද්දේ සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන් වහන්සේ විසිනි. එතුමා සත්වයාගේ මරණය පමණක් නොව උපත ද සිය විමසීමට ලක් කළහ. මරණය සත්වයන්ට උරුම වී ඇත්තේ උපත නිසා බව වටහා ගත් එතුමා උපත නැති කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ගය සොයා බැලීමට ගත් උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයන් වශයෙන් යථාසත්‍යය වටහා ගෙන බුද්ධත්වයට පත් වූහ. උපත මනසෙහි ඇති වන කෙලෙස් නිසා ඇති වන්නක් බව උන්වහන්සේ ලෝකයාට පැහැදිළි කළහ. එමෙන් ම මනසෙහි කෙලෙස් ඇති නොකර ගෙන මනස පිරිසිදුව තබා ගත හැකි ක්‍රම ද උන්වහන්සේ ලෝකයට හෙළි කළහ.

අප ප්‍රධාන වශයෙන් ලෝකයට බැඳ තබන තෘෂ්ණාව සත්වයාගේ උපත ඇති කරවන කෙලෙස් අතර මූලික වෙයි. ඡන්දරාගයෙන් යුක්තව අප එකිනෙකා කෙරෙහි දක්වන ආදරය ද තෘෂ්ණාව මිස අන් යමක් නොවෙයි. එසේ අප ආදරය කළවුන් මිය යමින් අප අතහැර යද්දී අපට එය දරාගත නොහැකි වෙයි. ඒ තෘෂ්ණාවෙන් ඇති වන බන්ධනය නිසාය. මරණය පිළිබඳව පැහැදිළි කිරීමට බුදුදහම දැඩි වෙහෙසක් දරා ඇත්තේ මරණය ස්වාභාවික දෙයක් බව පැහැදිළි කරමින් ජීවිතයේ ඇති අනිත්‍යතාව ප්‍රකට කොට දැක්වීම සඳහායි. ස්ථිර පැවැත්මක් නොමැති අනිත්‍ය වස්තු කෙරෙහි තෘෂ්ණාව ඇති කරගැනීමේ නිරර්ථක භාවය වටහා ගැනීමට එමගින් පුද්ගලයන්ට අවස්ථාව සැළසෙයි.

මරණානුසස්ති භාවනාවෙහිදී අප මෙනෙහි කළයුතු මරණය යන පදයෙන් ඇඟවෙන අර්ථයන් පිළිබඳව ද අප තුළ වැටහීමක් තිබිය යුතුය. ප්‍රධාන වශයෙන් මරණ තුනක් ගැන කියවෙයි. ඒ ත්‍රිවිධ මරණය පහත සඳහන් පරිදිය.
**1.** ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් විනාශ වීම (සමුච්ඡෙද මරණ). මෙය රහතන් වහන්සේලාගේ ආයු කාලය අවසන් වීමෙන් සිදුවන මරණයයි. **2.** සත්වයන් තුළ මොහොතක් පාසා සිදුවන (ඛණික මරණ) මරණය. ජීවිතයක් සතුව පවතින භෞතික සහ මානසික ක්‍රියාදාමය මොහොතින් මොහොතෙහි බිඳී යාම එයින් අදහස් වෙයි. **3.** අප සාමාන්‍යයෙන් මරණය වශයෙන් සළකනු ලබන සත්වයන්ගේ ජීවිත විනාශය (සම්මුති මරණ). සාමාන්‍ය සත්වයන්ගේ මරණය සමුච්ඡෙද මරණය යටතට නොගෙන සම්මුති මරණ ලෙසින් සැළකෙන්නේ සම්මුති මරණයෙන් පසුව සත්වයා සම්පූර්ණයෙන් ම විනාශ නොවන බැවිනි. සම්මුති මරණයෙන් පසු සත්වයාට යළි උපතක් නියමිතය.

මරණානුස්සතියේදී සැළකිල්ලට ගැනෙන්නේ විශේෂයෙන් සම්මුති මරණයයි. එය ද දෙයාකාර කොට දැක්වෙයි. ඒ කාල මරණ සහ අකාල මරණ යනුවෙනි. නිසි කාලයෙහි සිදුවන මරණය කාලමරණයයි. එය ද තුන් ආකාර කොට දැක්වෙයි. උපන් ආයුෂ අවසන් වීම (ආයුක්ඛය), උපන් කර්මය අවසන් වීම (කම්මක්ඛය), හා ඒ දෙක ම අවසන් වීම (උභයක්ඛය) යනුවෙනි. අකාල මරණය යනු අකාලයෙහි අනතුරු ආදියෙන් සිදුවන මරණ (උපච්ඡේදක) යයි.



**යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති - තතො තං හොති අඤ්ඤථා**
**එතාදිසො විනාභාවො - පස්ස ලොකස්ස පරියායං**

යම් යම් ආකාරයන්ගෙන් මිනිස්සු යමක් ගැන සිතත් ද ඒ දෙය ඒ සිතන ආකාරයෙන් වෙනස් වෙයි. වස්තූන්ගේ වෙනස් බව එබඳුය. ලෝකයෙහි ස්වභාවය දෙස බලන්න.

# යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති

''ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛා, මරණම්පි දුක්ඛං, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං, සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා".
''ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම දුකෙකි".

**යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති**
**තතො තං හොති අඤ්ඤථා**
**එතාදිසො විනාභාවො**
**පස්ස ලොකස්ස පරියායං**

(සත්වයෝ) **යෙන යෙන හි** - යම් යම් පරිද්දකින්,
**මඤ්ඤන්ති** - සිතත් නම්.
**තං** - ඒ සිතිවිල්ල,
**තතො අඤ්ඤථා** - ඉන් වෙනස් ක්‍රමයකට,
**හොති** - සිදු වේ.
**විනාභාවො** - ඔවුනොවුන් කෙරෙන් වෙන්වී යාම,
**එතාදිසො** - මෙබඳුය,
**ලොකස්ස පරියායං** - ලෝකස්වභාවයේ හැටි,
**පස්ස** - මෙසේ යයි දැනගන්න.

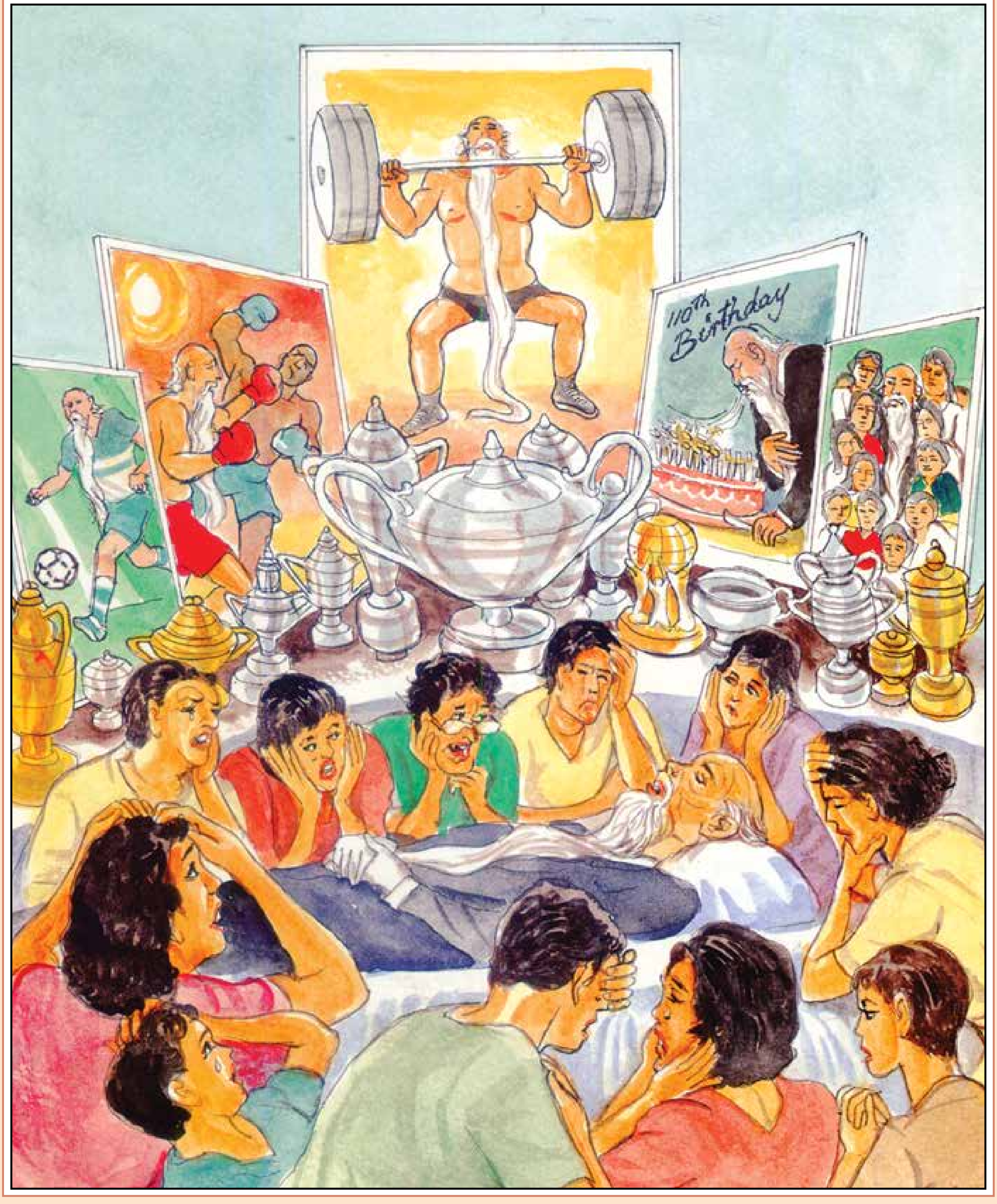
අපි යම් යම් ආකාරයන්ගෙන් සැලසුම් සකසමු. නමුත් අපගේ සැලසුම් ඒ අයුරින් ම ක්‍රියාත්මක නොවීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. ලෝකයෙහි සිදුවීම් අප සිතන ආකාරයට වෙනස්ව සිදුවන බැවිනි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම ද එබඳු දෙයකි. එබඳු සිදුවීම්වලින් අපට ලෝකයේ යථාතත්වය බැලිය හැකිය. බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී මිනිස් ජීවිතය අනපේක්ෂිත සිදුවීම්වලින් ගහනය.

සාමාන්‍ය වශයෙන් මිනිස්සු තමාගේ ම අනාගත ජීවිතය වෙනුවෙන් විවිධාකාරයෙන් සැලසුම් සකස් කර ගනිති. ළමාවියේ සිට ම ඔවුන්ගේ සිත් තුළ සැබෑ කරගැනීමට නොයෙක් ආකාරයේ සිහින ඇත. තරුණ ගැහැණු හා පිරිමින් ලෙස ඔවුන් තුළ විවිධ බලාපොරොත්තු ඇත. නමුත් ඒවායින් කෙතරම් ප්‍රමාණයක් ඒ සැලසුම් කළ අයුරින් ම ඉටු කරගත හැකි වෙයිද? මිනිසුන් වයසින් වෙනසට යන්නාක් මෙන් ම ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තු ද වෙනස් වෙයි.

මිනිසුන් ආශා කරන බලාපොරොත්තු වන ආකාරවලට වෙනස්ව බොහෝ දේ සිදු වෙයි. නිදසුනක් වශයෙන් ගතහොත් මවක් තම දියණියක හදා වඩා ගන්නේ කෙතරම් වූ සෙනහසකින් ද? දියණිය පියකරු තරුණියක වූ පසු සුදුසු මනාලයකුට පාවා දී ඇයගේ ජීවිතය බෙහෙවින් සුන්දර එකක් වනු දැක්ම මවගේ ඉහළ ම බලාපොරොත්තුවකි. ඇතැම් විට දියණිය තරුණියක වී විවාහයට දින නියම ව තිබියදීම හදිසි අනතුරකින් ඇය ජීවිතයෙන් සමු ගන්නා අවස්ථා අප බෙහෙවින් අසා ඇත්තෙමු. එසේ වූ විට මව සිතෙහි තද කරගෙන සිටි සියළු බලාපොරොත්තු මොහොතකින් බිඳ වැටෙයි. මෙය ලෝකස්වභාවයයි. මෙබඳු තත්වයන් හමුවේ සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ ස්වභාවය වන්නේ බෙහෙවින් කම්පාවට පත් වීමයි. එබඳු තත්වයන්ට මුහුණ දී ගත නොහැකිව සමහර විට දිවි නසා ගැනීම් ද සිදු වෙයි.

ලෝක තත්වයන් හමුවේ පුද්ගලයන් නොකැළඹී සිටීමට බුදුදහම නිබඳවම මිනිසුන්ට අවශ්‍ය හා යෝග්‍ය උපදෙස් පමණක් නොව ක්‍රම සහ විධි ද සපයා දී ඇත. ඒවා අතුරෙන් භාවනාව ඉතාමත් සාර්ථක ක්‍රමයක් බවට සැකයක් නැත. විශේෂයෙන් මරණානුස්සති භාවනාව ඒ අතින් වඩාත් ම වැදගත් වෙයි. එම භාවනාවෙහි අරමුණ වන්නේ ලෝකස්වභාවය වටහා ගැනීමට උපකාර වීමයි. භාවනාව යනුවෙන් අදහස් වන්නේ වැඩීම පුරුදු පුහුණු කිරීම යන්නයි. මරණය ජීවිතයේ අනිවාර්ය සිදුවීමක් ලෙස දැකීමට මනස පුහුණු කිරීමක් මරණානුස්සති භාවනාවෙන් සිදුවෙයි. එමගින් ලෝකයේ යථාර්ථය මනාව වටහා ගැනීමට භාවනානුයෝගියාට අවස්ථාව සැළසෙයි.

මානසික ශික්ෂණයකින් තොරව අපට ලෝකය නියම ආකාරයෙන් වටහා ගත නොහැකිය. මනස මෝහයෙන් වෙළී ඇති බැවින් එබඳු මනසකින් අපට පෙන්වනු ලබන්නේ ලෝකය ඇත්තට ම පවත්නා ආකාරය නොවෙයි. පවත්නා ආකාරයත් පෙනෙන ආකාරයත් අතර වෙනසක් ඇත. පෙනෙන ආකාරය මඟහරවා ඇති සැටියෙන් පවත්නා ආකාරය දැකීමට අපට උපකාර වන්නේ භාවනාවයි. භාවනාව බුදු දහමෙහිදී වැදගත් කොට සැළකෙන්නේත් ජනතාවට භාවනාව උපයෝගී කර ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්නේත් එබැවිනි.




**අපි චෙ වස්ස සතං ජීවෙ - හීයො වා පන මානවො**
**ඤාති සංඝා විනා හොති - ජහාති ඉධ ජීවිතං**

යම් හෙයකින් මිනිසාට, අවුරුදු සියයක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් හෝ ජීවත් වීමට හැකි වුවත්, කෙදිනක හෝ නෑ සමූහයා ගෙන් වෙන් වී, මෙ ලොව ජීවිතය අත්හැර දමා යාමට සිදු වෙයි.

# අපි චෙ වස්ස සතං ජීවෙ

"මරණානුස්සති භාවනාවෙන් හෙවත් මරණය අරමුණු කොට භාවනා කිරීමෙන් කෙනෙකුට ජීවිතයේ අස්ථිර ස්වභාවය වටහා ගත හැකිය. යමෙක් මරණය නියතය.ජීවිතය අනියතයැයි අවබෝධ කර ගතහොත් එබඳු පුද්ගලයාට කාම සැපතට යොමු වීමෙන් මිදී තමන්ගේ යහපත මෙන් ම අනුන්ගේ යහපත සඳහා ද ක්‍රියා කළ හැකිය. නිතර මරණානුස්සති භාවනාවෙහි නිරත වීමෙන් කෙනෙක් ශක්තිමත්ව වඩාත් කාර්යශීලී වනු පමණක් නොව මරණයට ද නොබියව හා සැහැල්ලුවෙන් මුහුණ දෙයි."

**අපි චෙ වස්ස සතං ජීවෙ**
**භීයො වා පන මානවො**
**ඤාති සංඝා විනා හොති**
**ජහාති ඉධ ජීවිතං**

**අපි චෙ** - යම් හෙයකින්,
**මානවො පන** - මිනිසා වනාහි,
**වස්ස සතං වා** - වර්ෂ සියයක් හෝ,
**භීයො වා** - ඊට වැඩි කාලයක් හෝ,
**ජීවෙ** - මෙලොව ජීවත් වුවත්,
**ඤාති සංඝා** - නෑ සමූහයා ගෙන්,
**විනා හොති** - වෙන් වීමට පැමිණේ,
**ඉධ ජීවිතං** - මෙ ලොව ජීවිතය,
**ජහාති** - අත්හැර දමා යයි

යම්කිසි පුද්ගලයකු මෙලොව ඉපිද අවුරුදු සියයක් හෝ ඊට වැඩි අවුරුදු ගණනක් ජීවත් වුවත් එබඳු දිගු කලකින් පසුව වුවද ඔහුට ඔහුගේ සියළු නෑදෑ හිත මිතුරන් අත්හැර ජීවිතයෙන් සමු ගෙන යාමට සිදු වෙයි.පුද්ගල ජීවිතය මරණයට පත් වන සුලුය. නිතර වෙනස් වන සුලුය. පුද්ගලයා මරණයට පත් වූ විට නෑදෑ හිත මිතුරෝ ශෝකයට පත් වෙති. වියෝගය පිළිබඳ හැඟීම දරා ගත නොහැක්කකි. තමන් ප්‍රිය කරන්නකු තමන්ගෙන් වියෝ වූ විට ඒ විරහ වේදනාව තරමක කාලයක් යනතෙක් සිතෙන් මකා දැමීම ලෙහෙසි පහසු නොවෙයි. වර්තමාන යුගයෙහි මිනිසකුගේ ආයුකාලය දීර්ඝ කළ හැකි විවිධ ක්‍රමවේද පවතියි. සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම පෙර කිසිදිනෙක නොපැවති අයුරින් සංවර්ධනය වී තිබේ. ඖෂධ වර්ග ද ක්‍රමවත්ව දියුණු වී ඇත. වෛද්‍ය විද්‍යාව මෙන් ම ආරෝග්‍යශාලා ද සංවර්ධනයට පත්ව ඇත.

මේවායේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් රෝගාබාධවලට නිසි පිළියම් ලබා ගැනීමෙන් මිනිසුන්ට අකල් මරණයන්ගෙන් මිදීමට බොහෝ දුරට අවස්ථාව සැළසී ඇත. මේ සියල්ල මෙසේ සිදු වුනත් කෙනෙකුට මරණයෙන් නිදහස් වීමට හැකි වෙයිද? මරණය සම්පූර්ණයෙන් නවතා ලීමට හැකි කිසිවෙක් හෝ කිසිම ක්‍රමයක් මෙතෙක් පහළ වී නැත. කෙතරම් ආයු කාලය දික් කර ගැනීමට හැකි වුවත් අවුරුදු සියයකට හෝ ඊට තරමක් දිගු කලකට ආයුෂ දික් කර ගත්තත් ඉන් එහාට එසේ කළ නොහැකිය. අනිවාර්ය වූ මරණයට කවදා හෝ මුහුණ දීමට පුද්ගලයකුට සිදුවීම නියතය.පුද්ගලයකු මිය ගිය පසු ඔහුගේ නෑහිත මිතුරන්ට එය දරා ගත නොහැකි දෙයක් වෙයි. ඔවුහු ඔහු සමග පැවති සම්බන්ධතා මෙනෙහි කරමින් හඬන්නට වැළපෙන්නට පටන් ගනිති. වඩාත් තමන්ට හිතවත්ව වැඩි සම්බන්ධතා ඇතිව සිටි පුද්ගලයකු මිය ගියේ නම් නෑසිය මිතුරන්ගේ හැඬීම් වැළපීම් වැඩි වෙයි.

මෙම වියෝ දුක අකාමකා දමන තෙක් ඔවුනට සහනයක් සැනසීමක් නැත. වියෝ දුකින් වෙලී සිටීමම තව තවත් දුක් වැඩි කර ගැනීමකි. එබැවින් ඔවුන් කෙසේ හෝ වියෝ දුකින් අත් මිදී සාමාන්‍ය තත්වයට පැමිණිය යුතුය. මේ සඳහා හොඳ ම මාර්ගය වන්නේ ජීවිතයේ ස්වභාවය වටහා ගැනීමයි. අවුරුදු සියයක් වැනි කාලයක් ජීවත් වුවත් එය එතරම් දීර්ඝ කාලයක් නොවේ. කෙටි කලකට සීමා වූ මෙම ජීවිතය කරා මරණය අනිවාර්යයෙන් ම පැමිණෙයි.යථාර්ථ වශයෙන් අප කථා කරන්නේ නම් ජීවිතය බෙහෙවින් ම කෙටි වූවකි. එය මොහොතින් මොහොත මරණයට පත් වන්නකි. එය මනසින් ග්‍රහණය කර ගැනීමට බැරි තරම් සීඝ්‍රයෙන් සිදුවන්නක් බැවින් ක්ෂණික මරණය අපේ පියෙවි ඇසට හෝ මනසට දැනගත නොහැකිය. එහෙත් සත්‍යය නම් ජීවිතය මොහොතින් මොහොත ම මරණයට පත් වන බවයි.

මනෝවිද්‍යාත්මකව සළකා බැලුවහොත් ජීවිතයක් පවතින්නේ චිත්තක්ෂණයක් පමණි. චිත්තක්ෂණය වූ කලි විදුලිය ගසන කාලයකට ද වඩා කෙටි කාලයකි. එසේ මොහොතින් මොහොත ජීවිතය මැරී යන්නේ ඊලග මොහොතෙහි නව ජීවිතයක් ලබා ගනිමිනි. මේ අන්දමින් ජීවිතය මොහොතින් මොහොත මැරී ඉපදෙමින් ප්‍රවාහයක් ලෙස පවතියි. මෙසේ ප්‍රවාහයක් ලෙස ගලා යාමේ වේගයෙහි ඇති සීඝ්‍රතාව නිසාම එම ක්ෂණික මරණය ගැන අපට සිතා ගැනීම අපහසුය. මෙම ක්ෂණික මරණය වටහා ගෙන ජීවිතයේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගන්නා තැනැත්තාට පුද්ගලයකුගේ මිය යාම දුක් දොම්නස් ඇති කර ගැනීමට හේතුවක් නොවෙයි.

**තස්මා අරහතො සුත්වා - විනෙය්‍ය පරිදෙවිතං**
**පෙතං කාලකතං දිස්වා - න සො ලබ්භා මයා ඉති**

එබැවින් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දී මිය ගිය පුද්ගලයා දෙස බලා
අපට ඔහු නැවත ලබා ගත නොහැකි යි දැන හැඬීම පාලනය කර ගන්න.

# තස්මා අරහතො සුත්වා

"රෑ දහවල් ගෙවී ගෙවී යයි.
සියළු ජීවිත වේගයෙන් වියැකී යයි.
හැම දිය පහරක් ම සිඳී ගිය දිය පොකුණක් සේ
ජීවිතයේ ආයු කාලය ද සිඳී යයි".

විසුද්ධි මග්ග

**තස්මා අරහතො සුත්වා**
**විනෙය්‍ය පරිදෙවිතං**
**පෙතං කාලකතං දිස්වා**
**න සො ලබ්භා මයා ඉති**

**තස්මා** - එබැවින්
**අරහතො** - බුදුන්ගේ (ධර්මය),
**සුත්වා** - අසා,
**කාලකතං** - කළුරිය කළා වූ,
**පෙතං** - පරලොව ගියාවූ (තැනැත්තා බලා)
**දිස්වා** - දැක
**සො** - ඒ පරලොව ගිය තැනැත්තා,
**මයා** - මා විසින්
**න ලබ්භා ඉති** - ලබාගත නොහැකියි සිතා,
**පරිදෙවිතං** - වැළපීම,
**විනෙය්‍ය** - සංසිදුවා ගත යුතුය.

නෑදෑයකුගේ මරණයෙන් විරහයට පත් වූ පුද්ගලයන් විසින් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය අසා ජීවිතයෙහි යථාර්ථය වටහා ගත යුතුය. එසේ ධර්මය අසා යථාර්ථය දන්නා පුද්ගලයා මියගිය තැනැත්තා යළි තමන් වෙත කැඳවා ගත නොහැකි බව දනියි. එබඳු අවබෝධය කෙනෙකුගේ ශෝක වේදනාවන් දුරු වීමට හේතු වෙයි.

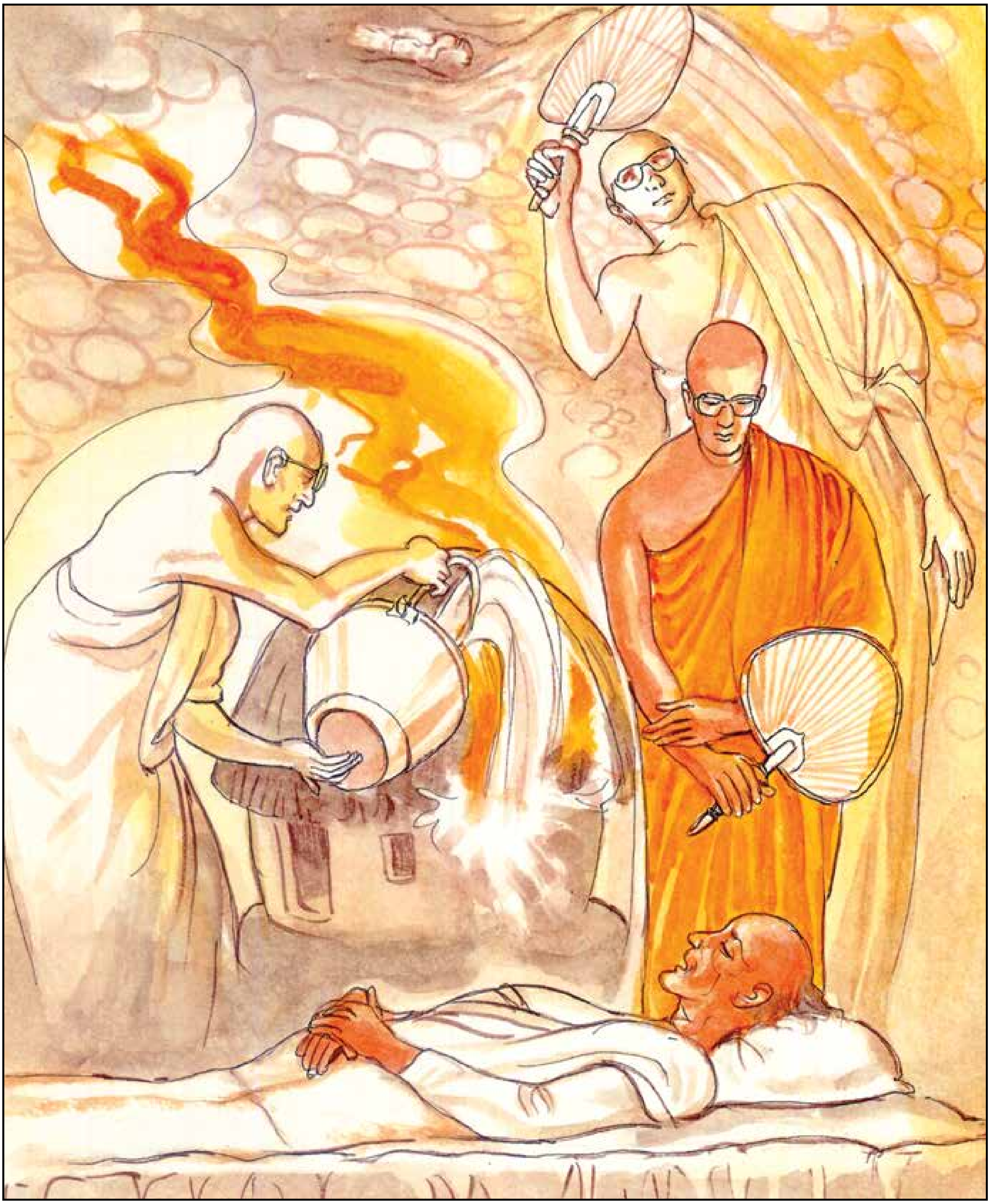
නෑදෑයකුගේ හෝ මිතුරකුගේ ඇවෑමෙන් ඇති වන වියෝ දුක අමතක කර දැමීම පහසු නොවෙයි. එය එසේ වන්නේ තම නෑයා හෝ මිතුරා තමන්ගෙන් වියෝ වූයේ කෙසේදැයි නොදන්නා බැවිනි. මිය ගිය තැනැත්තා ගැන සිත සිතා සිටීමෙන් වියෝ දුක වැඩි වනු මිස අඩු නොවෙයි.

මෙම තත්වයෙන් වෙනස් ව සාමාන්‍ය තත්වයට ඒමට ඇති හොඳම ක්‍රමය වනුයේ ලෝකස්වභාවය අවබෝධ කළ බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට ඇහුම්කන් දීමයි. බුදුන් වහන්සේ යථාර්ථය මනාව අවබෝධ කළ උත්තමයායි. උන් වහන්සේ තරම් ජීවිතය හා මරණය පිළිබඳ යථාතත්වය දන්නා වෙනත් කෙනෙක් ලෝකයෙහි නොමැත. උන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇති ධර්මයෙහි ඒ සියළු කරුණු අඩංගු වෙයි. එම ධර්මයට සවන් දීමෙන් කෙනෙකුට ජීවිතය කිමෙක්දැයි වටහා ගත හැකි වෙයි.මනුෂ්‍ය ජීවිතය අනිවාර්ය ලක්‍ෂණ තුනකින් සමන්විතය. ත්‍රිලක්‍ෂණය නමින් හැඳින්වෙන්නේ එම ලක්‍ෂණ තුනයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම නමින් ඒවා වෙන් කොට දැක් වී ඇත. අනිත්‍ය යනු නිතර වෙනස් වීමට භාජනය වීමයි. දුක්ඛ යනු විවිධ දුක් වේදනාවන්ගෙන් යුක්ත වීමයි. අනාත්ම යනු ස්ථාවර සාරවත් කිසිවක් නොපැවැත්මයි. මෙම ලක්‍ෂණ තුන ජීවිතයකින් ඉවත් කළ නොහැකි නම් එබඳු ජීවිතයක් නැති වීම ගැන හඬා දොඩා පලක් නොවන බව වටහා ගැනීම අපහසු නොවෙයි.

හඬා දොඩා විලාප නැගීමෙන් මිය ගිය තැනැත්තාට සිදුවන කිසිදු යහපතක් නැත. එබැවින් සත්‍යය වටහා ගෙන තමන්ටත් අනුන්ටත් කිසිදු යහපතක් නැති නිෂ්ඵල ක්‍රියාවන්ගෙන් වෙන්වීම බුද්ධිමතුන් විසින් කළ යුත්තකි. ජීවිතයේ ස්ථිරසාර ස්වභාවයක් නොමැති බවට බුදු දහමින් කොතෙකුත් කරුණු දක්වා ඇත. පහත දැක්වෙන්නේ ද ජීවිතයේ ස්වභාවය දැන පුද්ගලයකු විසින් ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ගය පිළිබඳ උපදේශයකි.

**ඵෙණූපමං කායමිමං විදිත්වා**
**මරීචි ධම්මං අභිසම්බුධානො**
**ඡෙත්වාන මාරස්ස පපුප්ඵකානි**
**අදස්සනං මච්චුරාජස්ස ගච්ඡෙ**

මෙම ශරීරය පෙණ බිඳුවක් මෙනැයි දැන එහි මිරිඟුවක ස්වභාවය ද වටහා ගෙන මාරයාගේ අවි සිඳ දමා එම මාරයාගේ දර්ශනයෙන් ඔබ්බට යන්නේය.



**යථා සරණ'මාදිත්තං - වාරිනා පරිනිබ්බයෙ**
**එවම්පි ධීරො සප්පඤ්ඤො - පණ්ඩිතො කුසලො නරො**
**ඛිප්ප'මුප්පතිතං සොකං - වාතො තූලං'ව ධංසයෙ**

යම් සේ ගිනිගත් ගෙයක් ජලයෙන් නිවා දමන්නේ ද, එපරිද්දෙන් ධෛර්යවත් නුවණැති දක්ෂ පුද්ගලයා හටගත් ශෝකය, වහා සුළඟ පුළුන් නෙරපා හරින්නාක් මෙන් ඉවත් කරන්නේය.

# යථා සරණ'මාදිත්තං

''නිතර ගිනි ගනිමින් තිබියදී කවර සිනහවක් ද? කවර සතුටක් ද?
අඳුරෙන් වැසී ගොස් ඇත. ආලෝකයක් නොසොයන්නෙහි ද?"

**යථා සරණ'මාදිත්තං**
**වාරිනා පරිනිබ්බයෙ**
**එවම්පි ධීරො සප්පඤ්ඤෙඤා**
**පණ්ඩිතො කුසලො නරො**
**ඛිප්ප'මුප්පතිතං සොකං**
**වාතො තූලං'ව ධංසයෙ**

**යථා** - යම් සේ
**ආදිත්තං** - ගිනි ඇවිලගත්,
**සරණං** - ගෙයක්,
**වාරිනා** - ජලය ඉසීමෙන්,
**පරිනිබ්බයෙ** - නිවා දමන්නේ ද,
**එවං අපි** - මෙසේම,
**ධීරො** - ධෛයර්‍යමත් වූ,
**සප්පඤ්ඤෙඤා** - නුවණැත්තාවූ,
**කුසලො** - දක්‍ෂවූ,
**පණ්ඩිතො නරො** - පණ්ඩිත මනුෂ්‍ය තෙමේ,
**උප්පතිතං** - සිතේ හටගත්,
**සොකං** - ශෝකය,
**වාතො** - සුළඟ,
**තූලං ඉව** - පුළුන් පෙදක් ගසා පාකර යවන්නා සේ,
**ඛිප්ප** - වහා
**ධංසයෙ** - නැති කර ගත යුතුය

ගෙයක් ගිනි ගත් විටෙක එය වතුර දමා නිවිය හැකිය. එබඳු අවස්ථාවල එය මිනිසුන් විසින් කරනු ලබන්නකි. ගෙවල් ඇවිලෙන ගින්න අපේ ඇස්වලින් දැකිය හැක. එහෙත් ඇසට නොපෙනෙන ගින්නකින් මිනිසුන් පෙළෙන අවස්ථා තිබේ. ශෝක ගින්න මිනිසාගේ ඇතුළත ඇවිලෙන පිටට නොපෙනෙන ගින්නකි. මෙම ඇතුළත ගිනි නිවා දැමීම පහසු නොවෙයි.

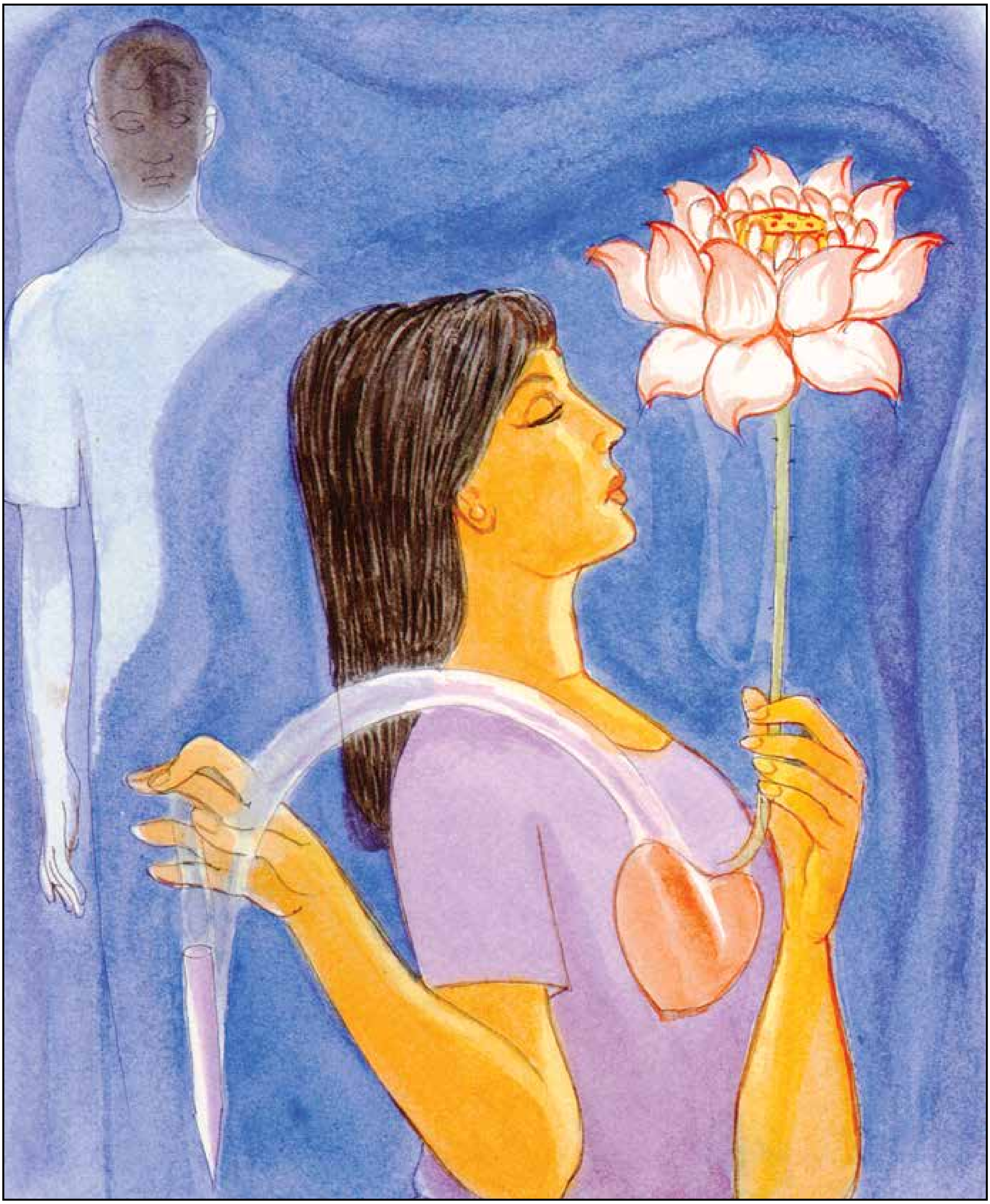
ගෙයක් දවන ගින්න නිවා දැමීමට ස්ත්‍රී පුරුෂ ළමා ළපටි කවුරුත් එක්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් කළ හැකිය. එහෙත් ඇතුළත ගින්න නිවා දැමීමට හැකි ඒ ගින්නෙන් දැවෙන පුද්ගලයාට ම පමණි. එහිදී තම උත්සාහය ම යොදා ගත යුතුව තිබේ. බොහෝ ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට යුහුසුළුව මෙම තත්වයට මුහුණ දීමට අපහසු වෙයි. ඒ සඳහා කිසියම් ශික්‍ෂණයක් පැවතිය යුතුය. බුද්ධිමත් මෙන් ම ධෛර්යමත්, දක්‍ෂ පුද්ගලයෝ මෙබඳු අවස්ථාවක ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය දනිති. ඔවුහු තම බුද්ධිය මතු කොට ගෙන, සුළඟින් පුළුන් රොදක් ඉවත් කර දමන්නාක්, මෙන් මනසින් ශෝක ගින්න ඉවත් කර දැමීමට සමත් වෙති.

බුද්ධිමත් මිනිසුන් මෙය කරන්නේ කෙසේද? ඔවුනට තම වැටහීමෙන් හා බුද්ධියෙන් තත්වය වටහා ගැනීමට හැකි වෙයි. කිසියම් ශෝකජනක සිදු වීමකදී එම සිද්ධියෙහි යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට ඔවුහු සමත් වෙති. ඔවුන් මේ සඳහා යොදා ගන්නේ මානසික ශික්‍ෂණයයි. මරණානුස්සතිය වූ කලි එම මානසික ශික්‍ෂණය පුද්ගලයකු වෙත ලඟා කරගත හැකි හොඳම ක්‍රමයයි.ඔබේ මනස ශික්‍ෂණය කර ගන්න. එමගින් සාර්ථකව ගැටළු වලට මුහුණ දෙන්න. සුළඟින් පුළුන් ගසාගෙන යන්නාක් මෙන් ශෝකය මනසින් පළවා හරින්න. පෘථග්ජන මිනිස්සු ගිනි ගත්තවුන් වැන්න. රාගය, ලෝභය, ආශාව, අවිද්‍යාව, ද්වේෂය වැනි අභ්‍යන්තර ගිනිවලින් මිනිසා ඇතුළත දැවෙමින් සිටී.

පුද්ගලයකුගේ ඇතුළත ගිනි නිවා ගැනීමේ සාර්ථක ම ක්‍රමය වන්නේ භාවනාවයි. එයින් මනස බෙහෙවින් නිසංසල හා සන්සුන් බවට පමුණුවයි.

වල් ගව පෝතකයකු හීලෑ කරගැනීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයා, ඌව ශක්තිමත් කණුවක ගැට ගසා තබන්නාක් මෙන් භාවනානුයෝගියා සිත භාවනා අරමුණෙහි ගැට ගසා තැබිය යුතුය.

සත්‍යය වටහා ගත හැකි වන මෙම මානසික ශික්‍ෂණය වූ කලි බොහෝ දෙනකුට පහසු කටයුත්තක් නොවෙයි. එහෙත් එක් අරමුණක් මත මනස තබා ගැනීමට ක්‍රමවත් උත්සාහයක් දරන්නේ නම් කල් ගත වී හෝ එය සාර්ථක කර ගැනීමට අපහසු නොවනු ඇත. භාවනාවට කලින් උත්සාහය හෙවත් ව්‍යායාමය අවශ්‍ය අංගයක් ලෙස දැක්වෙන්නේ මේ නිසාය. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සම්මා වායාම යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ එම උත්සාහයයි. උත්සාහය ඇති විට කළ නොහැකි කිසිවක් නැත.



**පරිදෙවං පජ්ජප්පඤ්ච - දොමනස්සං ච අත්තනො**
**අත්තනො සුඛ’මෙසානො - අබ්බහෙ සල්ල’මත්තනො**

තමන්ගේ සුඛසිද්ධිය බලාපොරොත්තු වන
පුද්ගලයා තමන්ගේ වැළපීම ද, (අහෝ මගේ නෑයා යයි) නිතර නිතර මුමුනමින් කල් ගෙවීමද, දොම්නස ද,
(යන මේ) හුල් තමා තුළින් උදුරා දැමිය යුතුය.

# පරිදෙවං පජ්ජප්පඤ්ච

මනස වටහා ගැනීමට ඉතාම දුෂ්කරය. එය බෙහෙවින් ම සියුම්ය. එය එක් තැනක නොරඳා ඔබිනොබ හැසිරෙන්නේය. නුවණැති පුද්ගලයා එය දමනය කරන්නේය. දමනය කළ මනස සොම්නසට හේතුකාරක වෙයි.

**පරිදෙවං පජ්ජප්පඤ්ච**
**දොමනස්සං ච අත්තනො**
**අත්තනො සුඛ'මෙසානො**
**අබ්බහෙ සල්ල'මත්තනො**

**අත්තනො සුඛං** - තමාගේ සැපත,
**එසානො** - බලාපොරොත්තු වන්නාවූ තැනැත්තා,
**අත්තනො** - තමාගේ සිත තුළ උපන්,
**පරිදෙවං** - වැළපීම ද,
**පජ්ජප්පං ච** - (අහෝ මගේ නෑයා යයි) නිතර නිතර මුමුනමින් කල් ගෙවීමද,
**දොමනස්සං ච** - දොම්නස ද, (යන මේ)
**අත්තනො** - තමා ගේ සිතෙහි වූ,
**සල්ලං** - ඌල,
**අබ්බහෙ** - උදුරා ඉවත් කළ යුතුය.

කෙනෙක් තමන්ගේ සුඛසෙත හා යහපත බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් එසේ ම තමන්ගේ ශෝකය හා දොම්නස ඉවත් කර ගතයුතු වන්නේ නම් තමාගේ මනසින් ශෝක නමැති හුල ගලවා ඉවත් කරගත යුතු වෙයි.

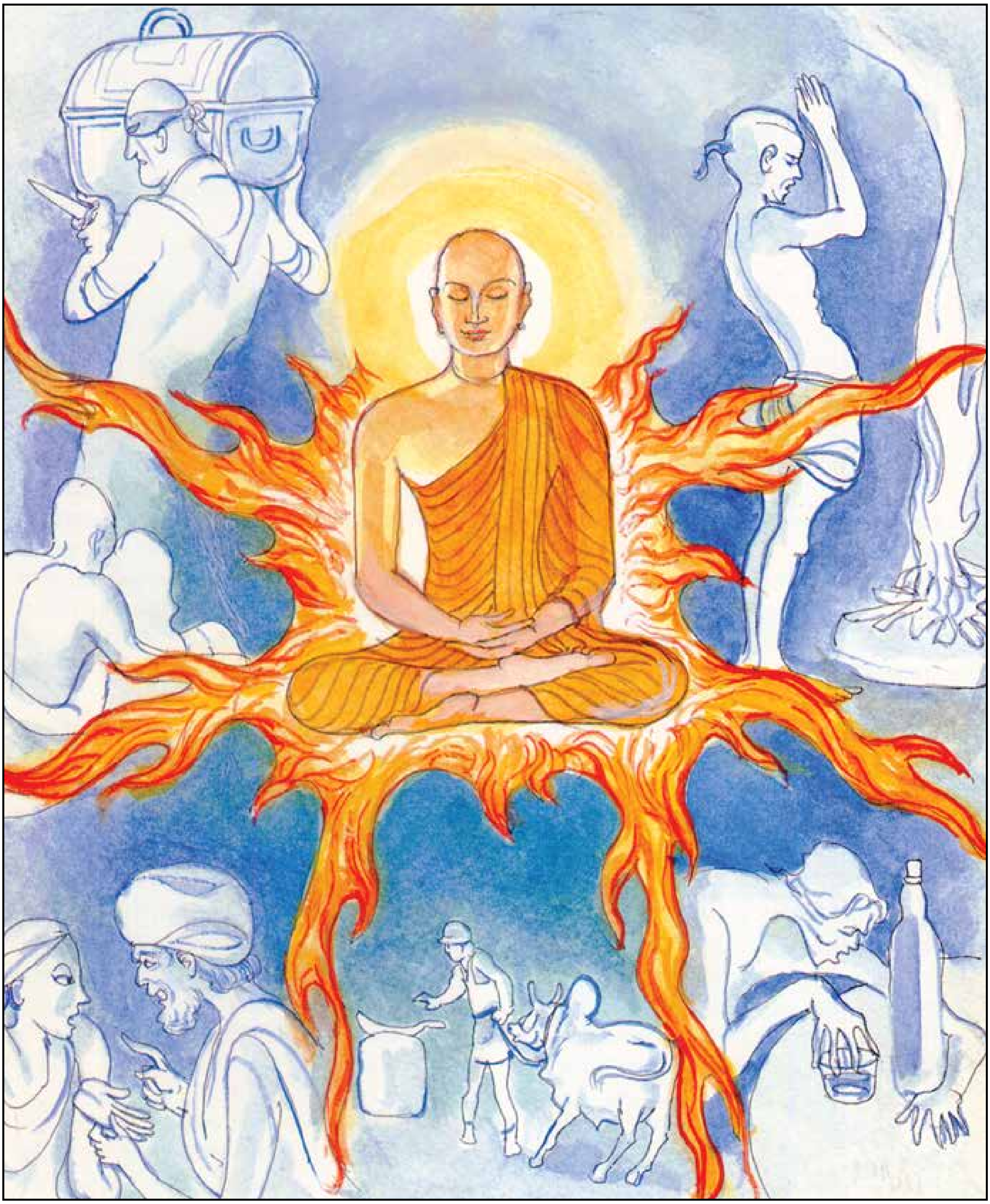
නොයෙක් ආකාරයේ සිත් තැවුල් ඇති වීම සාමාන්‍ය මිනිස් ස්වභාවයයි. එබඳු අවස්ථාවන්හි කණගාටු වීමට හා ශෝක කිරීමට පෙළඹීම බොහෝ දෙනකුගේ පුරුද්ද වී තිබේ. එසේ ශෝක වීමෙන් තමන්ට සැනසීමක් ලැබෙනු ඇතැයි ඔවුන් සිතනවා විය හැකිය. එහෙත් එය මුළාවකි. ශෝක කරන්නට කරන්නට සිත් තැවුල වැඩි වනු මිස සහනයක් සතුටක් නම් නොලැබෙයි.

නිතර සතුටින් සොම්නසින් සිටිනු වෙනුවට බොහෝ දෙනා සන්තාපයෙන් අසහනයෙන් සිටිනු පෙනේ. තමන්ට ඉටු කර ගත නොහැකි බලාපොරොත්තු ගොන්නකින් ඔවුන්ගේ සිත් පිරී ඉතිරී ගොස් ඇත. ඉටු නොවූ බලාපොරොත්තු මිනිසුන්ගේ හදවත් පසාරු කරගෙන යන යහුල් වැනිය. ඒවා මගින් සතුටක් සොම්නසක් අත්පත් කරගත හැකිද යන්න විමසා බැලිය යුතුය. ඇත්ත වශයෙන් ම ඒවා මගින් සිදුවන්නේ ඒ බලාපොරොත්තු එසේ ම තිබියදී වඩවඩාත් තැවුලට පත් වීම පමණි.

කෙනකුට සැබැවින් ම සැනසීමක් අවශ්‍ය නම් ඔහු විසින් කළ යුත්තේ එම මනසට වධ දෙන මානසික යහුල් කවරේදැයි වටහා ගැනීමයි. එසේ වටහා ගත් විට ඒවා මනසින් ඉවත් කර දැමීමට හැකි වෙයි. කෙනකු එසේ මනසින් එම මානසික යහුල් ඉවත් කර ගැනීමට සමත් වන්නේ නම් ඉමහත් සැනසීමක් මනසට ලඟා වෙයි. මෙම මානසික යහුල් තැනෙන්නේ අපේ මනසෙහි ඇති තෘෂ්ණාව නිසාය.

නූතන ලෝකයෙහි වෙන කවරදාකටවත් වඩා පුද්ගලයාගේ තෘෂ්ණාව අවුස්සා ලීමට හැකි වන පරිද්දෙන් පංචකාම වස්තූන් සකසා ඉදිරිපත් කිරීමක් දක්නට ලැබේ. සියල්ල වාණිජකරණය වී තිබීම නිසා මිනිසා එදෙසට ආකර්ෂණය වන අයුරින් භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය කිරීමේ ප්‍රවණතාව මුළු ලෝකය පුරාම දක්නට ලැබේ. තමන්ට අවශ්‍ය දේ කුමක්දැයි තෝරා බේරා ගැනීමට බැරි තරම් තත්වයකට අද මිනිසා ඇද වැටී ඇත. අසීමිත තෘෂ්ණාවක් කරා මිනිසා මෙහෙයවන පරිසරයක් ඔහු වෙසෙන සමාජය තුළ සැකසී ඇත. මෙබඳු තත්වයක් යටතේ මිනිසා සුඛෝපභෝගී ජීවිතයකට මෙහෙයවනු ලැබීම පුදුමයක් නොවෙයි. නමුත් ප්‍රශ්නය වනුයේ අසීමිත ආශාවන් සියල්ල ඉටු කරගත නොහැකි වීම නිසා ඉච්ඡාභංගත්වයට පැමිණීමයි. එයින් වනුයේ ශෝක සන්තාපයන්ගෙන් මිනිසා පීඩනයට පත්වීමයි.

තෘෂ්ණාව මිනිසා තුළ බලාපොරොත්තු ඇති කරවයි. එම බලාපොරොත්තු ඉටු නොවූ විට මිනිසා සන්තාපයට හා ශෝක කිරීමට පෙළඹෙයි. මෙම තත්වය හරිහැටි අවබෝධ කළ උත්තමයා වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේයි. ශෝක සන්තාපයන්ට ඇති මූලික හේතුව තෘෂ්ණාව බව අවබෝධ කළ උන්වහන්සේ ලෝක සත්වයාගේ සතුට සොම්නස බලාපොරොත්තුවෙන් එම තත්වය ලොවට හෙළි කළ සේක.



**අබ්බූළ්හ සල්ලො අසිතො - සන්තිං පප්පුය්‍ය චෙතසො**
**සබ්බ සොකං අතික්කන්තො - අසොකො හොති නිබ්බුතො'ති**

උදුරා දැමූ යහුල් ඇති, ඇලීම් නැති, තැනැත්තේ
මානසික ශාන්තියට පැමිණ, සියළු ශෝක ඉක්මවමින් ශෝක නැතිව නිවුනේ වෙයි.

# අබ්බූළ්හ සල්ලො අසිතො

ඉදින් මෙලොව යමෙක් තෘෂ්ණාවෙන් අත්මිදුනේ නම්, ඒ පුද්ගලයා තුළ, ශෝක
සන්තාප නෙළුම් පතෙහි දියබිඳු මෙන් රඳා නොසිටින්නේය.

ධම්මපද 336

**අබ්බූළ්හ සල්ලො අසිතො**
**සන්තිං පප්පුය්‍ය චෙතසො**
**සබ්බ සොකං අතික්කන්තො**
**අසොකො හොති නිබ්බුතො'ති**

**අබ්බූළ්හ සල්ලො** - උදුරා දමන ලද ශෝක නමැති උල් ඇත්තා වූ,
**අසිතො** - තෘෂ්ණාව හා මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය දුරු කළා වූ තැනැත්තේ,
**චෙතසො සන්තිං** - සිතේ සැනසීමට,
**පප්පුය්‍ය** - පැමිණ
**සබ්බ සොකං** - සියළු ශෝක
**අතික්කන්තො** - පහකර දැමුයේ,
**නිබ්බුතො** - කෙලෙස් නැතිකිරීමෙන් නිවීමට පැමිණියේ,
**අසොකො හොති** - ශෝක නොකරන්නෙක් වෙයි (හෙවත් රහත් කෙනෙක් වෙයි)

ශෝක නමැති යහුල ගලවා දැමූ තණ්හාවෙන් හා මිසදිටු වලින් තොර වූ තැනැත්තා මානසික ශාන්තිය උදා කර ගනියි. සියළු ශෝක සිතින් ඉවත් කළ තැනැත්තා සෝ තැවුල් වලින් මිදී නිවන් සුවය ලබා ගනියි.

සියළු මිනිස්සු තමන් විසින් ම තනා ගන්නා මානසික යහුල් වලින් පීඩා විඳිති. මෙම යහුල් යනු අන් කිසිවක් නොව මිනිසා තුළ ඇති විවිධ කෙලෙස්ය. විශේෂයෙන් තෘෂ්ණාව හා ද්වේෂය නමැති කෙලෙස්වලින් අප හැම දෙනෙක් ම පාහේ විවිධ දුක් වේදනා කම්කටොළු වලට මුහුණ පා සිටිති. මෙම තෘෂ්ණා සහ ද්වේෂ යන ක්ලෙෂ යහුල් වලින් අප අත් මිදෙන තුරු අපට ශෝක වේදනාවන්ගෙන් අත් මිදීමක් නොලැබෙයි.

තෘෂ්ණා සහ ද්වේෂ යන ක්ලෙෂ මනසට ඇතුළු වීමේ මූලික හේතුව වන්නේ අවිද්‍යාව හෙවත් යථාර්ථය නොදැනීමයි. අවිද්‍යාව මනසෙහි පවතින තෙක් තෘෂ්ණා ද්වේෂ ආදී කෙලෙස්වලින් දුරු වීමට අවස්ථාවක් නොලැබෙයි. ශෝක සන්තාප පමණක් නොව මිනිස් ජීවිතයකට උරුම සියළු දුක් ඇතිවන්නේ පුද්ගලයා සසරෙහි උපත ලබන බැවිනි. කෙළවරක් නොමැතිව සසරෙහි ඉපදෙමින් අපි අසීමිත දුක් කන්දරාවකට මුහුණ දී සිටිමු. මෙම සියල්ලට වග කිව යුත්තේ අන් කිසිවෙක් නොව අපමය. අප තුළ ඇති අවිද්‍යාව හා තෘෂ්ණාව නිසා සසර ගමන දිගටම ගලා යයි.

අනමතග්ගොයං සංසාරො පුබ්බා කොටි න පඤ්ඤායති අවිජ්ජා නීවරණානං තණ්හා සංයොජනානං සත්තානං සංසරතං සන්ධාවතං යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් පවසා ඇත්තේ එබැවිනි. එයින් කියවෙන්නේ අවිද්‍යා නීවරණයෙන් හා තණ්හා සංයෝජනයෙන් යුක්ත සත්වයන්ගේ සසරෙහි මුල් කෙළවර නොදත හැකිය යන්නයි. සත්වයා කොතරම් දීර්ඝ කාලයක සිට සසර දුක් විඳිමින් සංසාරගත වී සිටින්නෙක්දැයි එමගින් පැහැදිළි වෙයි. දුක් දොම්නස්වලට හේතු කාරණා වන ශෝකයෙන් අත් මිදීමට යමෙකු සමත් වන්නේ නම් එයින් ලැබෙන සහනය සැනසීම තරම් තවත් සැපතක් පුද්ගලයකුට ලබා ගත නොහැක. හදවත පසාරු කරමින් දුක්වේදනා ගෙන දෙන ශෝක හුල් උදුරා දැමිය හැක්කේ තෘෂ්ණාව මනසින් ඉවත් කර දැමීමෙන් පමණි.'' තෘෂ්ණාවෙන් ශෝකය හට ගනියි. තෘෂ්ණාවෙන් බිය හට ගනියි. තෘෂ්ණාවෙන් මිදුණු තැනැත්තාට ශෝකයක් නැත. බියෙක් කොයින් ද ?''
( ධම්මපද ගාථා)

තෘෂ්ණාව ශෝක සන්තාපයන්ට පමණක් නොව සියළු ආකාර දුකට ම හේතුව බව බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව වන ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙන් ම පැහැදිළි කොට දී තිබේ. සත්ත්වයා සංසාර දුකට ඇද හෙළන්නේ ම තෘෂ්ණාව මගිනි. එබැවින් තෘෂ්ණාවෙහි මිනිස් ජීවිතයට ඇති අනතුර අප වටහා ගත යුතුය. එයින් අත් මිදීමට නම් එය වටහා ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි. එවිට එය නැති කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ හැකිය. බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය ඉදිරිපත් වී ඇත්තේ ම තෘෂ්ණාව නැති කර ගැනීමට උපකාරයක් වශයෙනි. මරණානුස්සති අසුභානුස්සති ආදී කවර බෞද්ධ භාවනාවකින් වුව ද අවසාන වශයෙන් කෙරෙන්නේ සිත සමාධිගත කොට ප්‍රඥාව උපදවා ගැනීමයි. එමගින් සත්‍යය අවබෝධ කොට තෘෂ්ණාක්‍ෂය කිරීමෙන් පරම ශාන්තිය උදා කරගත හැකිය.

බුදු දහම වූ කලි, මානසිකව වැඩිහිටියන් වූවන්ට ඇති ආගමකි.
එය ජීවිතයේ ඇති අමිහිරි, කටුක භාවය පැණිරස
මෙන් පෙන්වන්නට උත්සාහ නොදරයි.
එය මරණය සදාතනික සැපතේ දොරටුව බව හඟවමින්
ජනතාව මුළා නොකරයි. එසේ ම එය අසාමාන්‍ය
දේවත්වයකට දක්වන ප්‍රශ්න නොකළ හැකි භක්තිය වෙනුවට
හුවමාරු කිරීමෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි විමුක්තියක්
පොරොන්දු නොවෙයි. ආත්ම විශ්වාසයෙන් හා පෞද්ගලික
වගකීමෙන් සාධනය කර ගත යුතු
ආත්ම විමුක්තියක් බුදු දහමින් ඉගැන්වෙයි.

# විජය සුත්ත

## මුළාවෙන් මිදීම

## හෙවත් විජයග්‍රහණය

නීරෝගීත්වය රෝගයෙන් අවසන් වෙයි.

තාරුණ්‍යය මහළුබවින් අවසන් වෙයි.

ජීවිතය මරණයෙන් අවසන් වෙයි.

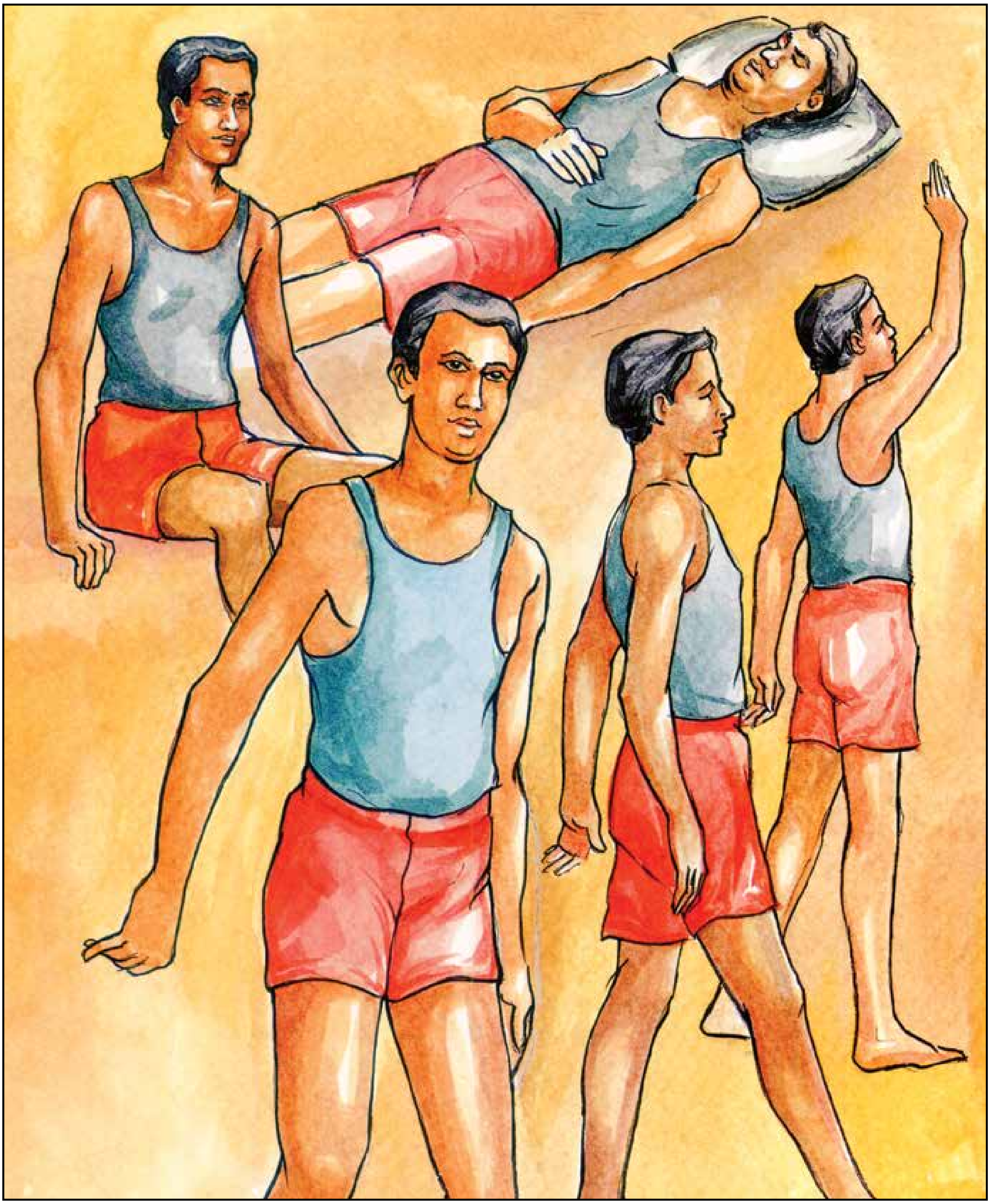
ලෞකික ජීවිත පැවැත්ම උපතින් ඇරඹී ඇත. වයස්ගත වීමෙන් අඳුරු වී ඇත.

රෝගයන්ගෙන් ගහණ ව ඇත. මරණයෙන් අවසන් ව ඇත.

එබැවින් මෙසේ කියා තිබේ.

විශාල කඳු පර්වත අහස උසට නැගී
හැම පැත්තෙන් ම වැඩී ඇතත්
කවදා හෝ බිමට පහත් වෙයි.
එසේ ම ප්‍රබල යෝධයෝ යතිවරු හා රජවරු
සිටුවරු කුලීනයෝ හා කුලහීනයෝ
මරණයට පත් වෙත් සමසේ.
කිසිවකු නෑර මරු තුරුළට ම යෙත්
නවතාලන්නට හැකි බලවේගයක්
ඇත්තේ ම නැත මෙලොවේ.

මරණය මෙනෙහි කළයුත්තේ මෙලෙසිනි.



**චරං වා යදි වා තිට්ඨං - නිසින්නො උදවා සයං**
**සම්මිඤ්ජේති පසාරෙති - එසා කායස්ස ඉඤ්ජනා**

ඇවිදිමින් හෝ සිටිමින් හෝ හිඳිමින් එසේත්
නැතහොත් නිදමින් අවයව දිගු කරයි. හකුළුවයි. මේ ශරීරයෙහි ඉරියවුය.

# චරං වා යදි වා තිට්ඨං

**ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරි හොති - ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති**

ඇවිදීමේදී සිටීමේදී හිඳීමේදී නිදීමේදී අවදිව සිටීමේදී නිහඬව සිටීමේදී හෙතෙම සිහියෙන් යුක්තව වෙසෙයි. මෙසේ ආධ්‍යාත්මික කයෙහි කය අනුව බලමින් සිටින්නේ වෙයි.

**චරං වා යදි වා තිට්ඨං**
**නිසින්නො උදවා සයං**
**සම්මිඤ්ජේති පසාරෙති**
**එසා කායස්ස ඉඤ්ජනා**

**යදි චරං වා** - යමින් හෝ,
**යදි තිට්ඨං වා** - සිටගෙන සිටිමින් හෝ,
**යදි නිසින්නො** - වාඩිවී සිටිමින් හෝ,
**උදවා** - නැතහොත්,
**සයං වා** - නිදා ගෙන සිටිමින් හෝ,
**සම්මිඤ්ජේති** - (අත් පා) හැකිලීමක් කරයි ද,
**පසාරෙති** - දිග හැරීමක් කරයිද,
**එසා** - මේ ක්‍රියාව,
**කායස්ස ඉඤ්ජනා** - සිරුරෙහි චලනයයි.

මිනිස්සු එක ම ඉරියවුවක නොසිටිති. ඔවුහු එක්කෝ ඇවිදිති. නැතහොත් සිටගෙන සිටිති. එසේ නැතහොත් හිඳ ගෙන සිටිති. වරෙක නිදා ගනිති. අතපය දිග හරිති. හකුළුවති. මෙම සියළු ක්‍රියා ශරීරයෙහි ඉරියවු වශයෙන් සළකනු ලැබේ.

මිනිසකුගේ ජීවිතය ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් පිරී පවතින්නකි. මිනිසාට ඇවිදින්නට සිදු වෙයි. සමහර විට සිට ගෙන සිටින්නටත් වාඩි වී සිටීමටත් සිදු වෙයි. නිදා ගෙන සිටීම ද මිනිසකුගේ අවශ්‍යතාවකි. අත පය දිග හැරීමට හා හැකිලීමට ද සිදු වෙයි.

මෙම සියල්ල ශරීරයේ ක්‍රියාකාරකම්ය. මේවා හැඳින්වෙන්නේ ශාරීරික ඉරියවු නමිනි. මෙබඳු ඉරියවු ශරීරයක නොමැති නම් එය මිය ගිය ශරීරයකි. ශරීරය මෙන් ම මනස ද ක්‍රියාකාරී වෙයි. එහෙත් අපට මනසේ ක්‍රියාකාරකම් දැකිය නොහැකිය.

ශරීරයේ ක්‍රියාකාරකම් හා ඉරියවු නැවතුණු විට මනස හා එහි චින්තන ප්‍රවාහය ද ක්‍රියා විරහිත වෙයි.

මෙම ශරීරයේ හා මනසේ ක්‍රියාකාරකම් එකට සළකා ගතහොත් ජීවිතය යනු ක්‍රියා පද්ධතියකි. මෙම ද්විත්ව ක්‍රියාකාරිත්වය අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතාවකින් පවතින්නකි. මානසික චින්තන ක්‍රියාකාරිත්වය නැවතුණු විට කායික ක්‍රියාකාර කම් ද නවතියි. කායික ක්‍රියාකාරිත්වයේ නැවැත්මත් මානසික ක්‍රියාකාරිත්වයේ නැවැත්මත් අතර අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධයක් ඇත. මෙම ක්‍රියාකාරිත්ව දෙකම නැවතුනු විට ශරීරය කිසිදු වැඩකට නැති මළමිනියක් බවට පත් වෙයි.

**අචිරං වතයං කායො**
**පඨවිං අධිසෙස්සති**
**ඡුද්ධො අපෙත විඤ්ඤාණො**
**නිරත්ථං'ව කලිංගරං**

ඒකාන්තයෙන් ම වැඩි කල් නොයවා ඉවත් වූ විඤ්ඤාණයෙන් යුක්ත වූ මෙම ශරීරය විසිරී පලක් නැති දර කොටයක් මෙන් පොළොව මත හොවියි.

මෙයින් පැහැදිළි කරනුයේ ද ජීවිතයක ඇති නිස්සාර භාවයයි. එබඳු ජීවිත අරභයා ශෝක කිරීම නිරර්ථක ක්‍රියාවක් බව විදහා දැක්වෙයි. එබැවින් ශෝක සන්තාපයන්ගෙන් දුරුව සිටීමට කෙනකුට අවශ්‍යය නම් භාවනාව තුළින් ජීවිතයේ යථාර්ථය වටහා ගැනීම ඉතාමත් ම වැදගත් වෙයි.

**අට්ඨී නහාරු සංයුත්තො - තචමංසා’වලෙපනො**
**ඡවියා කායො පටිච්ඡන්නො - යථාභූතං න දිස්සති**

මෙම ශරීරය ඇට හා නහරවලින් සංයුක්තය. සම් මස්වලින් වට කොට ඇත. සමෙන් සැඟවී ඇත.
එවන් වූ මෙම ශරීරය ඇති සැටියෙන් දක්නට නොලැබෙයි.

# අට්ඨි නහාරු සංයුත්තො

**යානිමානි අපත්ථානි - අලාපූනෙව සාරදෙ**
**කාපොතකානි අට්ඨීනි - තානි දිස්වාන කා රති**

සරත් කාලයෙහි ඉවත ලන ලද ලබු කබල් වැනි වූ අලු පැහැය ඇති යම්
මේ ඇට කැබලි වෙයි ද ඒවා දැක කවර නම් ඇල්මක් ද?

ධම්මපද 149

**අට්ඨි නහාරු සංයුත්තො**
**තචමංසා'වලෙපනො**
**ඡවියා කායො පටිච්ඡන්නො**
**යථාභූතං න දිස්සති**

**අට්ඨි නහාරු සංයුත්තො** - ඇට නහර වලින් බැඳුනු,
**තචමංස අවලෙපනො** - සමින් හා මසින් තවරන ලද,
**ඡවියා** - සිවියෙන්,
**පටිච්ඡන්නො** - වැසුනු,
**කායො** - සිරුර,
**යථාභූතං** - තත්වූ පරිදි,
**න දිස්සති** - නොපෙනේ

මෙම ශරීරය ඇට හා නහර වලින් යුක්තය. සම් මස්වලින් ඒ ඇට සහ නහර ඒකාබද්ධ කොට තිබේ. යළිත් ඒ සියල්ල සමෙන් වැසී ගොස් තිබේ. මෙසේ සමෙන් ආවරණය වී ඇති නිසා මෙම ශරීරයෙහි යථාතත්වය හරි හැටි දැක ගත නොහැක.

මෙම සිරුර වාස්තුවිද්‍යාත්මක ගොඩනැගිල්ලක් බඳුය. එහි සැකිල්ල සැකසෙන්නේ ඇටවලින් හා නහර වලිනි. මෙම ඇට සැකිල්ල මසින් හා සමෙන් එකට එක් වී ඇත. ඒ සියල්ල නැවතත් සමකින් ආවරණය වී තිබේ. මේ නිසා මෙම ශරීරයෙහි යථා ස්වරූපය කෙනෙකුට දැක ගැනීමට නොහැකිය. අපට දැක ගත හැක්කේ බාහිරව අපට පෙනෙන ආකාරය පමණි. සමෙන් වැසී ඇති ශරීරයෙහි ඇතුළත බෙහෙවින් ම පිළිකුල් දනවන සුලුය.

මෙම ගාථාවෙහි අරමුණ වන්නේ ශරීරයෙහි යථා තත්වය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දීමයි. යමෙකුට තමන්ගේ ම ශරීරයෙහි සත්‍ය තත්වය අවබෝධ වන්නේ නම් කිසි විටෙක ශරීරය ගැන ඇල්මක් ඇති කර නොගනියි. එවිට මිනිසුන්ට තමන්ගේ ශරීර නිවැරදි ලෙස ප්‍රයෝජනවත් වන අයුරින් යෙදවීමට අවස්ථාව ලැබෙයි.

එබඳු පිළිකුල් කටයුතු වූ ශරීරයකින් ගත හැකි ප්‍රයෝජනය වන්නේ තමන්ටත් අනුන්ටත් සුභසෙත උදා කර දෙන යහපත් ක්‍රියාකාර කම් සඳහා උපයෝගී කිරීමයි. ශරීරය එහි ඇත්ත වශයෙන් ම තිබෙන තත්වයෙන් දක්නට හැකි වෙයි නම්, එයම සසර දුකින් එතෙර වීම සඳහා හේතුභූත වෙයි.

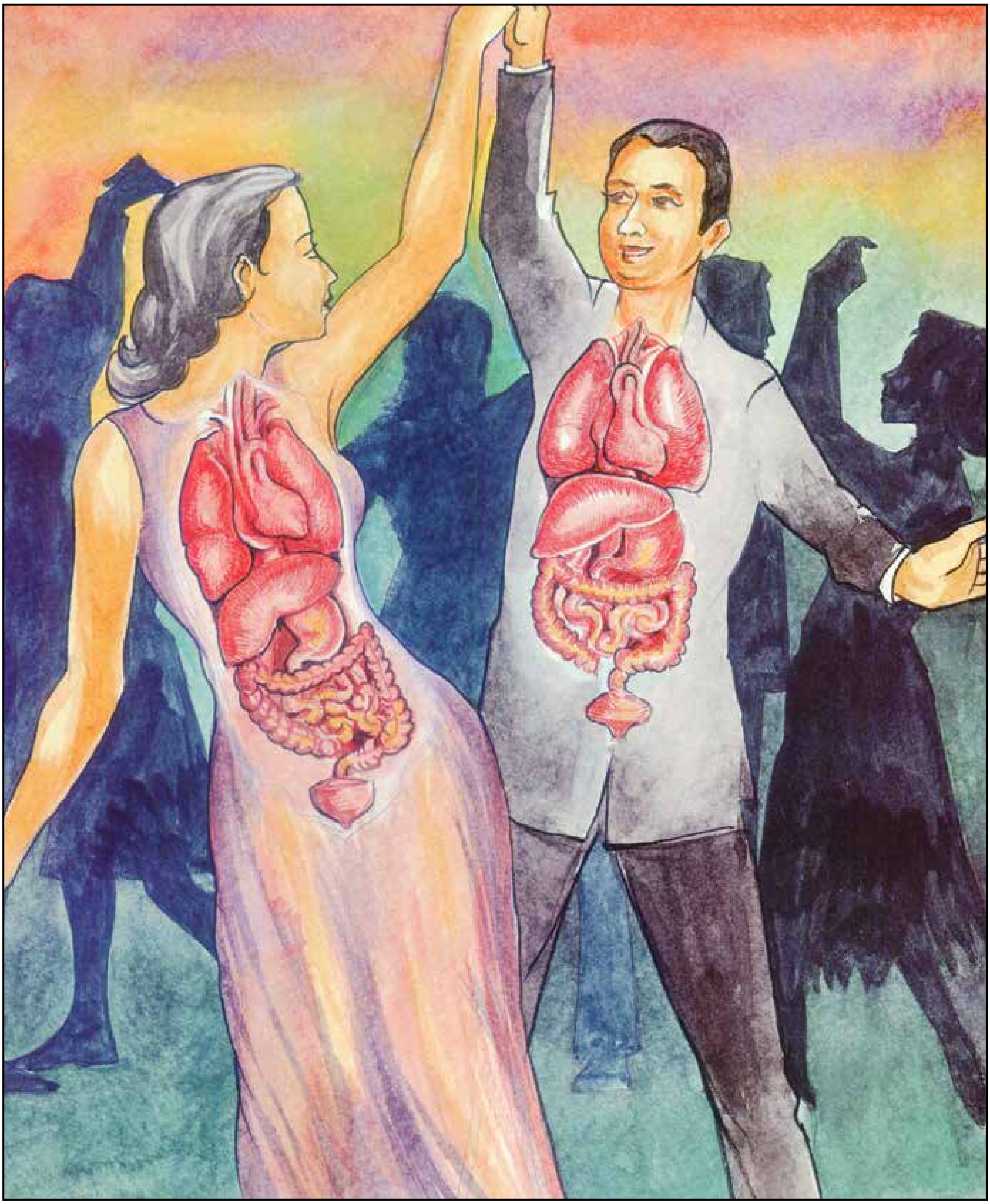
තමන්ගේ ම යථා තත්වය පිළිබඳ අවබෝධය පුද්ගලයකු තුළ පැවතිය යුතු බවට බුදුදහමින් නිතර ම පාහේ අවධාරණය වෙයි. ලෝකයත් ලෝක සමුදයත් ලෝක නිරෝධයත් ලෝක නිරොධ ගාමනී ප්‍රතිපදාවත් මනස සහිත බඹයක් පමණ වූ මෙම ශරීරය තුළ ම පවතිතැයි බුදුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කොට ඇත්තේ මෙම ශරීරය උපයෝගී කොට ගෙන ම නිවන් සුවය අත් පත් කර ගත හැකි වන බැවිනි. විමුක්තිය උදා වන්නේ මෙම ශරීරය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය මතයැයි බුදුන් වහන්සේ විසින් අවධාරණය කොට තිබේ. ඉහත සඳහන් ගාථාවෙහි අරමුණ වන්නේ ද ඒ බව පැහැදිලි කර දීමයි.

ඉහත දැක්වෙන ධම්මපද ගාථා ධර්මයෙන් ශරීරයේ නියම සැකැස්ම පිළිබඳ අවබෝධය නිවනට යොමු වී ඇති ආකාරය පැහැදිලි වෙයි.

**යෙසඤ්ච සුසමාරද්ධා**
**නිච්චං කායගතා සති**
**අකිච්චං තෙ න සෙවන්ති**
**කිච්චෙ සාතච්චකාරිනො**
**සතානං සම්පජානානං**
**අත්ථං ගච්ඡන්ති ආසවා**

"කායගතාසති භාවනාව මනාව අරඹන ලද, නොකළයුතු දේ නොකරන, නිතරම කළයුතු දේ පමණක් කරන, සිහිනුවණින් යෙදී සිටින, සත්පුරුෂයන්ගේ ආශ්‍රව ධර්ම විනාශයට පැමිණෙයි".

මෙහිදී වටහා ගත යුතු දෙයක් වන්නේ ශරීරයේ නියම තත්වය පිළිබඳව සිහි නුවණින් යෙදී භාවනා කිරීමෙන් තමා පිළිබඳව ම තමා තුළ පවතින වැරදි දෘෂ්ටි ඉවත් කර ගෙන නිවන සාධනය කර දෙන විදර්ශනා ප්‍රඥාව ලබා ගත හැකි බවයි.



**අන්තපූරෝ’දර පූරො - යකපෙළස්ස වත්ථිනො**
**හදයස්ස පප්ඵාසස්ස - වක්කස්ස පිහකස්ස ච**

මෙම සිරුර බඩවැලින් පිරුණේ වේ. නොපැසුණු අහරින් පිරුණේ වේ. අක්මාවෙන් ද, අධෝමාර්ගයෙන් ද, හෘදය වස්තුවෙන් ද, පෙණහළුවලින් ද, වකුගඩුවලින් හා බඩදිවෙන් ද පිරුණේ වේ.

# අන්තපූරෝ'දර පූරෝ

''මහණෙනි, භාවිත කිරීමෙන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් අභිමතාර්ථ සාධනය කරන්නා වූ ඉමහත් යහපත ගෙන දෙන්නා වූ සංසාරවිමුක්තිය ලඟා කර දෙන්නා වූ ඥාන දර්ශනයට හේතු වන්නා වූ එක් කාරණයක් ඇත. ඒ වූ කලී කායගතාසතිය...යැයි"

**අන්තපූරෝ'දර පූරෝ**
**යකපෙළස්ස වත්ථිනො**
**හදයස්ස පප්ඵාසස්ස**
**වක්කස්ස පිහකස්ස ච**

**අන්තපූරෝ** - බඩවැලින් පිරුනේ වේ,
**උදර පූරෝ** - නොපැසූ අහරින් පිරුනේ වේ,
**යකපෙළස්ස** - අක්මාවෙන් ද,
**වත්ථිනො** - වස්ති කෝශයෙන් ද, (අධෝමාර්ගය)
**හදයස්ස** - හදවතින්ද,
**පප්ඵාසස්ස** - පපු කැණින් ද (පෙනහළු)
**වක්කස්ස** - වකුගඩුවෙන් ද,
**පිහකස්ස** - බඩ දිවෙන් ද පිරුනේ වේ.

මෙම ශරීරය අතුණුබහන් වලින් පිරී ඇත. නොපැසුණු නොදිර වූ ආහාරයෙන් ද පිරී ඇත. එමෙන් ම අක්මාව, අධෝමාර්ගය, හදවත, පෙනහළු, අක්මාව හා බඩදිව යන අවයවයන්ගෙන් ද ශරීරය පිරී ඇත. ශරීරයේ පිහිටා ඇති යම් යම් අවයව දැක්වීමෙන් ශරීරයේ නියම ස්වරූපය පැහැදිලි කර පෙන්වීමට මෙම ගාථාවෙන් පරිශ්‍රමයක් දරා ඇත. ඉහත දැක් වූ අවයව කිසිවක් පිටතට පෙනෙන ඒවා නොවේ. ඒ සියල්ල ම පිටතට නොපෙනෙන ඇතුළත පිහිටා ඇති අවයවයි. පිටතට පෙනෙන ශරීර අවයව මෙන් මේවා දැකීමට ප්‍රිය උපදවන ප්‍රසන්න ජනක තත්වයකින් නැත. ඒවා දැකීමෙන් ඇති වන්නේ පිළිකුලකි.

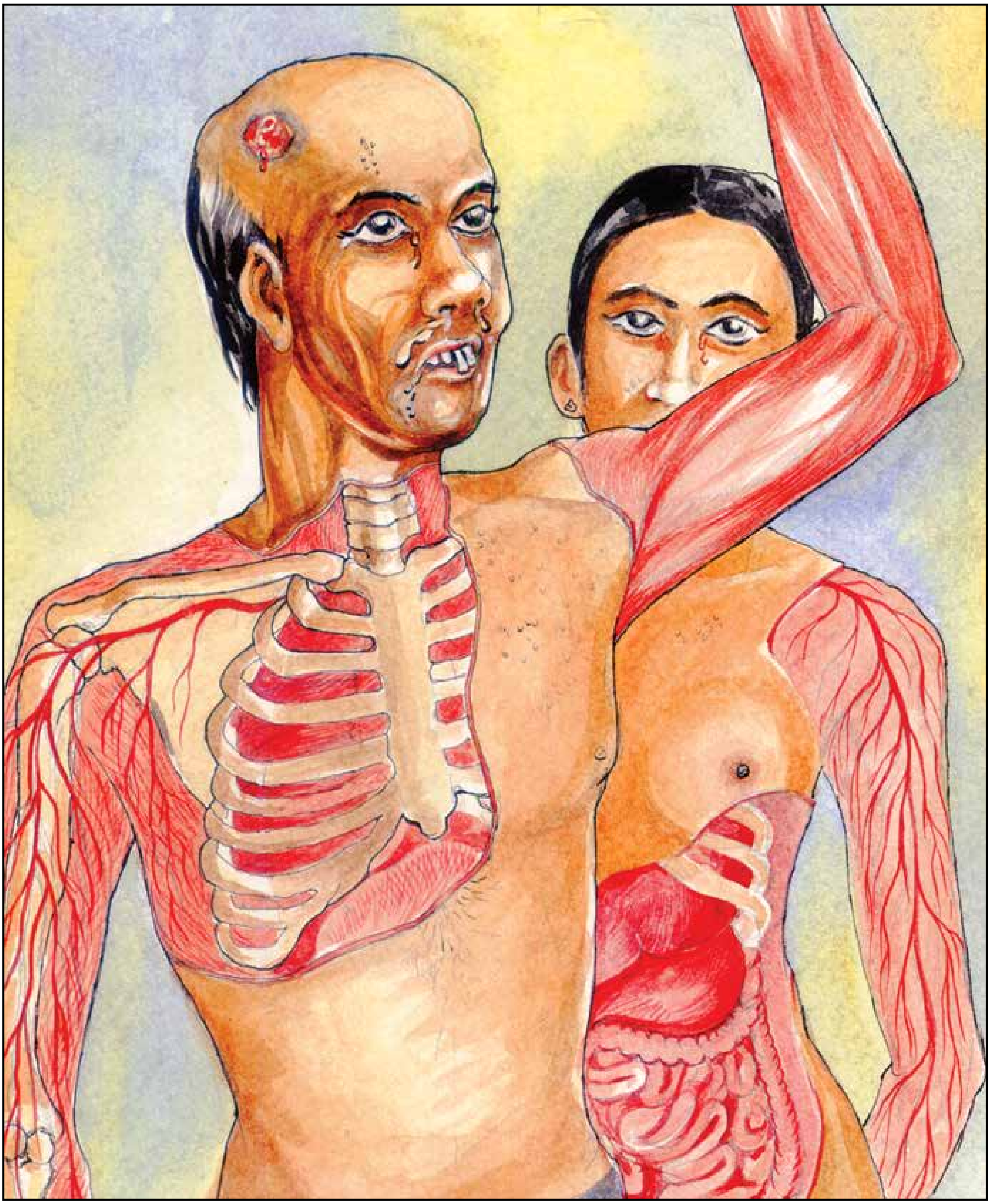
ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇති ඉහත සඳහන් පිළිකුල් ජනක අවයව ගැන දැන ගැනීමෙන් කෙනෙකුට ශරීරයේ නියම තත්වය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කරගත හැකිය. ශරීරයේ පිටතින් පෙනෙන්නට ලැබෙන ස්වරූපයෙන් කෙනෙකුට එහි නියම තත්වය වටහා ගත නොහැකිය. ඇතැම් පුද්ගලයන් ශරීරයේ බාහිර රූපය දෙස බලා රූප මදයෙන් මත්ව මානයෙන් ක්‍රියා කරන බව කොතෙකුත් දැක ගත හැකිය.

අනුන් හෙලා දකිමින් තමන් මහත් ආඩම්බරයකින් පෙළෙන මිනිස්සු සමාජයෙහි කොතෙකුත් සිටිති. මේ නිසා ශරීර අභ්‍යන්තරයට කෙනෙකු අවධානය යොමු කරන්නේ නම් එසේ රූප මදයෙන් පෙළෙනු නොව, තමන් ලබා ඇති මෙම ශරීරය අතිශයින් පිළිකුල් සහගත එකෙකැයි සිතා සිරුර ගැන කළකිරෙනු නියතය.

කායගතා සතිය හෙවත් කය අනුව සිහිය මෙහෙයවා බැලීම බුදුදහමින් ඉදිරිපත් කෙරෙන භාවනා ක්‍රමයකි. එය විදර්ශනා භාවනාවට අයත් වන සතර සතිපට්ඨානයෙන් එකකි. කායානුපස්සනා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ද එයයි. ඉහත දැක්වුණු ගාථාව තුළින් ශරීර අභ්‍යන්තර කොටස් දක්වා ඇත්තේ කය අනුව සිහිය මෙහෙයවීමේදී විශේෂයෙන් ම එම අවයව දෙසට භාවනානුයෝගියාගේ අවධානය යොමු කරනු පිණිසය. විසුද්ධි මාර්ගයට අනුව බුදුන් වහන්සේ පහළ වීමට පෙර කිසිදු ආගමක කායානුපස්සනා භාවනාව භාවිතයෙහි නොපැවතුනකි. බුදුදහමට විශේෂිත වූ මෙය බුදුන් වහන්සේගේ පැසසුමට ලක් වූවකි.

කය අනුව සිහිය පිහිටුවා භාවනා නොකරන අයට ජරා මරණයෙන් තොර අමා මහ නිවණ අත්පත් කරගත නොහැකිය. කය අනුව සිහිය පිහිටුවා භාවනා කරන අය ජරා මරණයෙන් තොර අමා මහ නිවණ අත්පත් කර ගන්නෝය.

කායානුපස්සනාව ඇතුළු සතර සතිපට්ඨානය ම විපස්සනා හෙවත් විදර්ශනා භාවනාවට අයත් වෙයි. සමථ විදර්ශනා යන භාවනා ක්‍රම දෙකින් බුදුදහමට ආවේණික වන්නේ විදර්ශනා භාවනාවයි. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පාදක කොට කෙරෙන විදර්ශනා භාවනාව මගින් පමණක් සත්‍යාවබෝධය කළ හැකි වෙයි. සත්‍යාවබෝධය නොකොට කෙලෙසුන් මුලිනුපුටා දැමිය නොහැකිය. නිවන් සැපත අත්පත් කර ගනු සඳහා කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. එබැවින් සතිපට්ඨාන භාවනාවේ අගය එමගින් අපට සිතා ගත හැකිය. ශරීරයේ යථා තත්වය පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවා කරන භාවනාව සතිපට්ඨානයට අයත් වන බැවින් එම භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම නිර්වාණාවබෝධයට සාධක වෙයි.



**සිංඝාණිකාය ඛෙළස්ස - සෙදස්ස මෙදස්ස ච**
**ලොහිතස්ස ලසිකාය පිත්තස්ස ච වසාය ච**

මෙම ශරීරය සොටු වලින්,  කෙළ වලින්, දහඩියෙන්,
මේදයෙන්, රුධිරයෙන්, සඳමිඳුළු වලින්, පිතෙන් හා වුරුණු තෙලින් ද පිරුණේ වේ.

# සිංඝාණිකාය ඛෙළස්ස

පාදාන්තයේ සිට සිරසාන්තය දක්වා මෙම සිරුර විවිධ කුණප කොට්ඨාශයන්ගෙන් ගහණව පවතියි. කාය (ශරීරය) යයි කියනුයේ කුණපයන් පිහිටි ස්ථානයයි. කුණප හෙවත් අපිරිසිදු දෙය එක්රැස් වී ඇති තැන යන අර්ථයෙන් කාය යයි කියනු ලැබේ. කෙස්, ලොම්, නිය දත් සෙම් සොටු ආදී අපිරිසිදු කුණපයන්ට ශරීරය නිවාසස්ථානයකි.

**සිංඝාණිකාය ඛෙළස්ස**
**සෙදස්ස මෙදස්ස ච**
**ලොහිතස්ස ලසිකාය**
**පිත්තස්ස ච වසාය ච**

**සිංඝාණිකාය** - සොටු වලින් ද,
**ඛෙළස්ස** - කෙළ වලින් ද,
**සෙදස්ස** - දහඩියෙන් ද,
**මෙදස්ස ච** - මේදයෙන් ද,
**ලොහිතස්ස** - ලේ වලින් ද,
**ලසිකාය** - සඳමිඳුළු වලින් ද,
**පිත්තස්ස ච** - පිතෙන් ද,
**වසාය ච** - වුරුණු තෙලින් ද, පිරුනේ වේ.

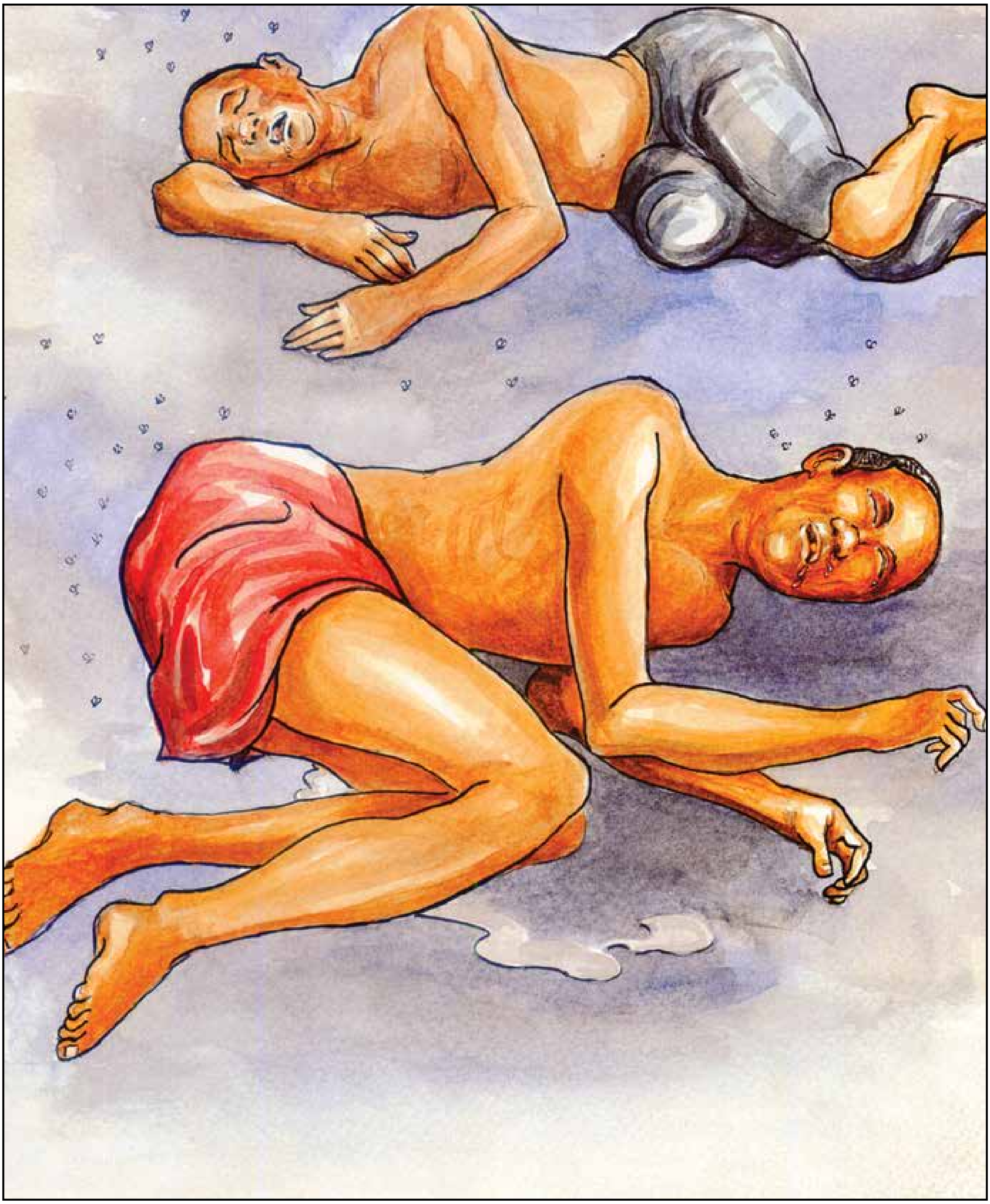
ශරීරය ඇතුළත ඇති අපිරිසිදු කුණප කොටස් කිහිපයක් ගැන මෙම ගාථාවෙන් ද කියවෙයි. ශරීරය අභ්‍යන්තරයේ සිට පිටතට වැගිරෙන මෙන් ම එහි ඇතුළත පවතින දියර වර්ග කිහිපයක් ගැන මෙහි සඳහන් කොට තිබේ. නාසයෙන් සොටු දියර ගලයි. මුඛයෙහි කෙළය. මුළු ශරීරයෙහි සමෙන් දහදිය ගලයි. ශරීර අභ්‍යන්තරය පුරා රුධිරය සංසරණය වෙයි. ඇට මිඳුළු පිත හා වුරුණු තෙල් ද ඇත.

බාහිර ශරීරය ප්‍රියංකරව පෙනී ගියත් අභ්‍යන්තර ශරීරයෙහි තත්වය කෙතරම් පිළිකුල් සහගත ද යන්න මෙම ගාථාවෙන් ද පැහැදිලි කර ඇත. පෘථග්ජන හැම පුද්ගලයෙක් ම තමන්ගේ ශරීරයට ඇළුම්කරයි. ශරීරයෙහි බාහිරව පෙනෙන අලංකාරයට හා සුන්දරත්වයට අන් අය ද ඇළුම්කරති. එසේ ඇළුම් කිරීම නිසා ම ඇති වන කණගාටුදායක තත්වයන් මෙන් ම භයානක තත්වයන් ද සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙයි. එහෙත් ලස්සණ පිට පොත්තකින් වසා අලංකාර කොට පෙන්වන ශරීරයෙහි යථා තත්වය ගැන නිවැරදි වැටහීමක් ඇත්නම් කිසිවෙක් රූපයට ඇළුම් කිරීමෙන් ඇති කර ගන්නා විපත්තිකර තත්වයන්ට මුහුණ නොදෙයි.

මෙබඳු තත්වයන්ගෙන් මිදීමට පමණක් නොව යථාර්ථය වටහා ගෙන ප්‍රඥාව උපදවා කෙලෙසුන් මුලිනුපුටා දමා සියළු දුක් අවසන් කිරීමට ද ශරීරය අරමුණු කොට සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ භාවනාවෙහි අගය බුද්ධ ධර්මය තුළ බෙහෙවින් අවධාරණය කෙරෙයි.

භෞතික ලෝකය ඇතුළත් කර ගත් කාමාවචර භූමියෙහි ශරීරය පුද්ගල විඥානයට උපකරණයක් වෙමින් මනසේ විවිධ ක්‍රියාකාරිත්වයන් සඳහා සහයෝගය දෙයි. නමුත් එම ශරීරය මනාව වටහා නොගත හොත් එය පුද්ගලයාගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට බාධකයක් වෙයි. එය යහපත් අරමුණක් සඳහා නිපැදවුණු උපකරණයක් වැනිය. එහෙත් සිහි නුවණින් තොරව එය උපයෝගී කරන්නේ නම් එය බෙහෙවින් භයානක අවියක් බවට පත් වෙයි.

බුද්ධිමත් ටික දෙනෙකු හැර බොහෝ දෙනා භෞතික ශරීරයෙහි යථා ස්වරූපය නොදන්නාහු වෙති. මේ හැර ශරීරය පිළිබඳ කාමරාගයෙන් හා මිථ්‍යා සංකල්පයන්ගෙන් යුක්ත බොහෝ අය භෞතික ශරීරයේ රැවටිලි සහගත ස්වභාවයෙන් මුළාවට පත් වෙති. මේ නිසා ආත්මාර්ථකාමීත්වයක් ඔවුන් තුළ ඇති කර ගනු ලැබෙයි. එමගින් විපත් සිදුවන්නේ ඔවුනටමය. ශරීරයට ඇති ඇල්ම හා බැඳීම මනසින් දුරු කර ගන්නේ නම් එමගින් ඔවුනට පමණක් නොව ඇසුරු කරන සමාජයට විශාල යහපතක් සැලසෙයි.
තම රූ සපුවෙන් මත්ව බුදුන් වහන්සේ මුණ ගැසීම පවා ප්‍රතික්ෂෙප කළ ඛේමා නම්වූ බිම්බිසාර රජුගේ අගමෙහෙසිය පිළිබඳව අපි අසා ඇත්තෙමු. එයින් පැහැදිලි වනුයේ මිනිසුන් තම රූපය අරභයා කෙතරම් දැඩි සේ මානයෙන් හා බැඳීමෙන් උමතුවට පත්ව ඇද්ද යන්නයි. නමුත් බුදුන් වහන්සේගෙන් ධර්මය අසා ඛේමා රූප මදය අතහැර දමා උතුම්වූ රහත් බවට පත් වූවාය.



**අථ’ස්ස නවහි සොතෙහි - අසුචි සවති සබ්බදා**
**අක්ඛිම්හා අක්ඛිගූථකො - කණ්ණම්හා කණ්ණගූථකො**

තව දුරටත් එම ශරීරයේ නව දොරකින් සියළුකල්හි අපවිත්‍ර දේ වැගිරෙයි. ඇසින් කබ ද, කණින් කළාඳුරු ද, වැගිරෙයි.

# අට්ඨස්ස නවහි සොතෙහි

මිනිසා පිරිසුදුබව බෙහෙවින් අගය කරයි. තමාගේ ප්‍රියජනක බව, සුව පහසුව හා අලංකරණය සඳහා විවිධ මාහැඟි භාණ්ඩ, සුවඳවිලවුන්, සිත්කළු වස්ත්‍ර, සුවපහසු ආසන, බුමුතුරුණු ඇඳන්, රසමසවුළු පරිහරණය කරයි. රජමාළිගා වැනි නිවාසවල වෙසෙයි. විටෙක මේවායෙහි ආශාවෙන් බැඳෙන මිනිසා ටික කලකින් ඉන් කලකිරී වෙනත් භාණ්ඩ කෙරෙහි බැඳෙයි. කලින් විඳි සුවය ම පසුව දුකක් බවට පෙරළෙයි. මේ අනිත්‍යතාව වටහා ගෙන මිනිසා, තම ශරීරයෙහි පිළිකුල් සහගත තත්වය අවබෝධ කර ගැනීමට, කයෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමේ භාවනාවෙහි නියැළීම වඩා වැදගත් වෙයි.

**අට්ඨස්ස නවහි සොතෙහි**
**අසුචි සවති සබ්බදා**
**අක්ඛිම්හා අක්ඛිගූථකො**
**කණ්ණම්හා කණ්ණගූථකො**

**අට්ඨ** - යලිදු,
**අස්ස** - මේ සිරුරෙහි,
**නවහි සොතෙහි** - නව දොරකින්,
**සබ්බදා** - හැම කල්හි,
**අසුචි** - අපවිත්‍ර දේ,
**සවති** - වැගිරෙයි,
**අක්ඛිම්හා** - ඇසෙන්,
**අක්ඛිගූථකො** - කබ ද,
**කණ්ණම්හා** - කණින්,
**කණ්ණගූථකො** - කළාදුරු ද වැගිරෙයි.

මෙම ගාථාවෙන් කියවෙන්නේ ද ශරීරයෙහි පිළිකුල් සහගත බවයි. ශරීරයෙහි දොරටු නවයක් වෙයි. මෙම නව දොරෙන් ම පිටතට ගලා එන්නේ අපිරිසිදු දේය. මෙම ක්‍රියාකාරිත්වය නිතර ම සිදුවන්නකි. ඇසෙන් කඳුළු හා කබ ගලයි. කණෙන් කළාදුරු පිටතට එයි. ඇතුළත ඇති අපිරිසිදු දේ පිටතට ගලා ඒමට භාවිත වනුයේ එම දොරටු නවයයි.

ශරීරය පිටතින් සිත් ගන්නා සුළු දෙයකැයි පෙනී ගියත් එය ඇතුළතින් බෙහෙවින් අප්‍රියජනකය. පිළිකුල් සහගතය. මෙම ඇතුළත අපිරිසිදු කුණප නිරන්තරයෙන් ම පිටතට වැගිරීම ස්වභාවයයි. මේවායින් අපට පෙන්වන්නේ පිටත සුන්දර ලෙස පෙනෙතත් ශරීරයේ ඇතුළත අපිරිසිදු දේවලින් පිරී ඇති බවයි.

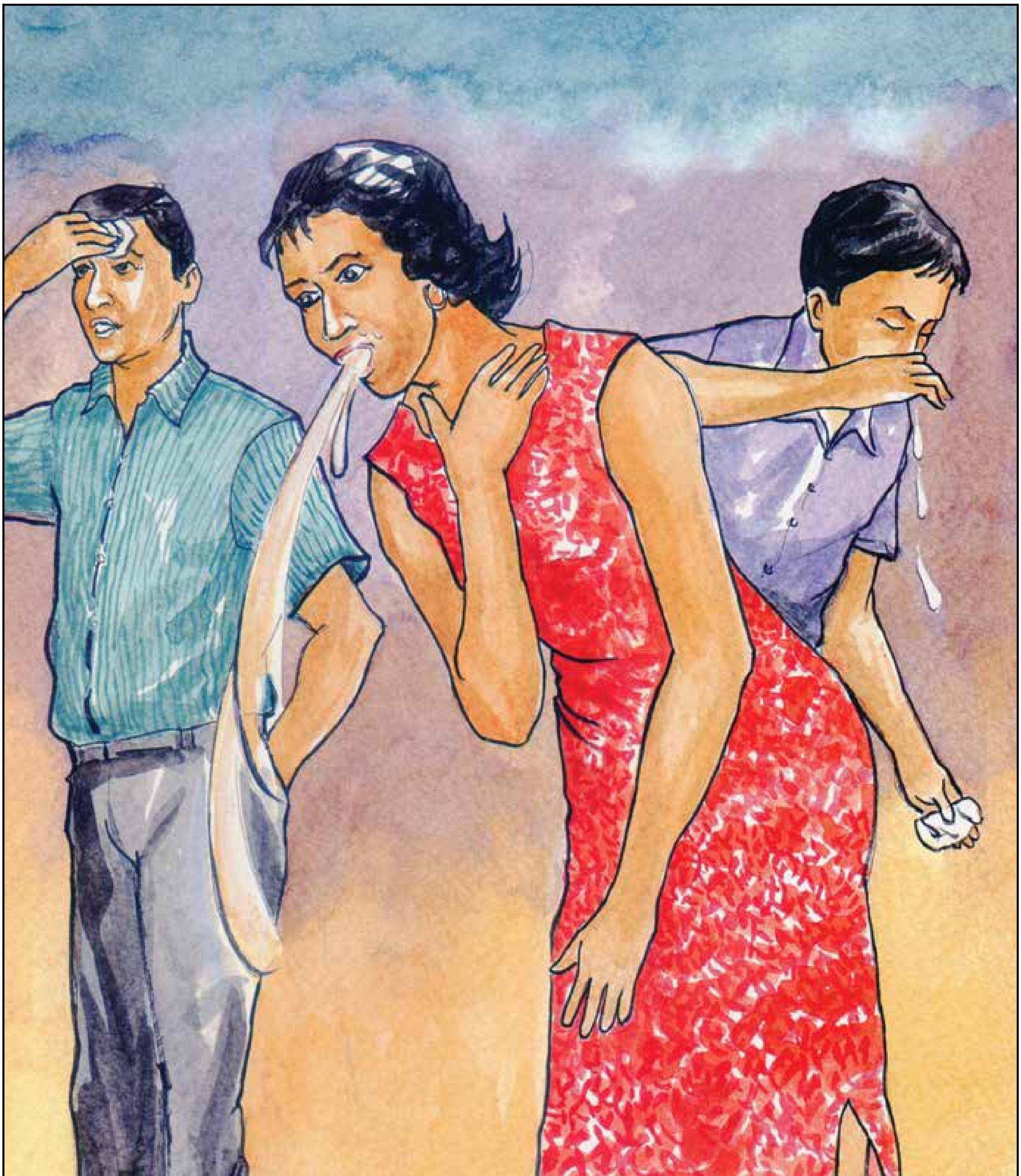
මෙම ගාථවෙන් ශරීරයෙහි දොරටු දෙකක් පමණක් ගැන කියවෙයි. ඒ ඇස සහ කණයි. ඇසෙන් කඳුළු හා කබත්, කණෙන් කළාදුරුත් පිටතට බැහැර කෙරෙයි. මේහැම දෙයක් ම අපිරිසිදු දෑය. ශරීරයට බෙහෙවින් ඇළුම් කරන අපි එම ශරීරයේ ම ඇසින් කණින් පිට වන දෑ අත ගෑමටවත් නොකැමැත්තෙමු. එසේ වන්නේ ඒවායේ ඇති පිළිකුල් සහගත බව නිසාය. ඇතුළතින් අසුචි වලක් මෙන් වූ ශරීරය පිටතින් අලංකාර කර ගැනීමට මිනිස්සු උනන්දුවෙති. බෙහෙවින් මුදල්හදල් විය පැහැදම් කරති. එහෙත් පුදුමය වන්නේ එම ශරීරයෙහි ම යථා තත්වය වටහා ගැනීමට උනන්දුවක් නොදැක්වීමයි.

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ කිහිපයකින් ම ශරීරයෙහි පිළිකුල් සහගත බව භාවනාව සඳහා යොමු කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව සවිස්තරව කරුණු දක්වා තිබේ. ඒ අතුරෙන් විසුද්ධි මග්ග නම්වූ ග්‍රන්ථය විශේෂිතය. භාවනාවෙහි දක්ෂතාව ඇති කර ගන්නා ක්‍රම කිහිපයක් ම එම ග්‍රන්ථයෙන් විස්තර කර ඇත. එහි ලා සප්තවිධ ක්‍රමයක් මෙසේ දැක්වෙයි.

1. වාචික සජ්ඣායනය
2. මානසික සජ්ඣායනය
3. වර්ණ හෙවත් පැහැය වශයෙන් බැලීම
4. ආකෘතිය හෙවත් හැඩය වශයෙන් බැලීම
5. දිශාව වශයෙන් බැලීම
6. පිහිටා ඇති ස්ථානය වශයෙන් බැලීම
7. සීමා නිර්ණය කිරීම් වශයෙන් බැලීම

භාවනාවට අවධානය යොමු කරවිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද දසවිධ ක්‍රමයක් දැක්වෙයි.

1. පිළිවෙළ අනුගමනය කිරීම (අනුපුබ්බ)
2. ඉතා ඉක්මන් නොවී භාවනාවෙහි යෙදීම (නාතිසීඝං)
3. ඉතා සෙමින් භාවනාවෙහි නොයෙදීම (නාතිසනිකං)
4. වික්ෂෙපය හෙවත් වියවුල් ඉව යටපත් කර ගැනීම (වික්ඛෙප පටිබාහන)
5. සංකල්ප ඉක්මවීම (පණ්ණත්ති සමතික්කමන)
6. පිළිවෙළින් අතහැරීම (අනුපුබ්බ මුඤ්චන)
7. අරමුණට සිත නංවාලීම (අප්පණා)
8. අධිචිත්තය ඇති කර ගැනීම (අධිචිත්ත)
9. නිවී සැනසීම (සීතිභූත)
10. බොජ්ඣංගයන්හි දක්ෂතාව ඇති කර ගැනීම (බොජ්ඣංග කොසල්ල)



**සිංඝාණිකා ච නාසාතො - මුඛෙන වමතේ'කදා**
**පිත්තං සෙම්හං ච වමති - කායම්හා සෙද ජල්ලිකා**

නැහැයෙන් සොටු ද, ඇතැම් විටෙක මුඛයෙන් වමනය ද,
පිත හා සෙම ද, ශරීරයෙන් අපිරිසිදු දහඩිය ද පිටතට වැගිරෙයි.

# සිංඝාණිකා ච නාසාතො

මෙම ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ම දිරාපත් වූවකි. රෝග ජාලාවකි. විනාශ වන සුළුය.
දුගඳහමන මෙම සිරුර බිඳී යයි. සැබැවින් ම ජීවිතය මරණයෙන් අවසන් වෙයි.

ධම්මපද 148

**සිංඝාණිකා ච නාසාතො**
**මුඛෙන වමතෙ'කදා**
**පිත්තං සෙම්හං ච වමති**
**කායම්හා සෙද ජල්ලිකා**

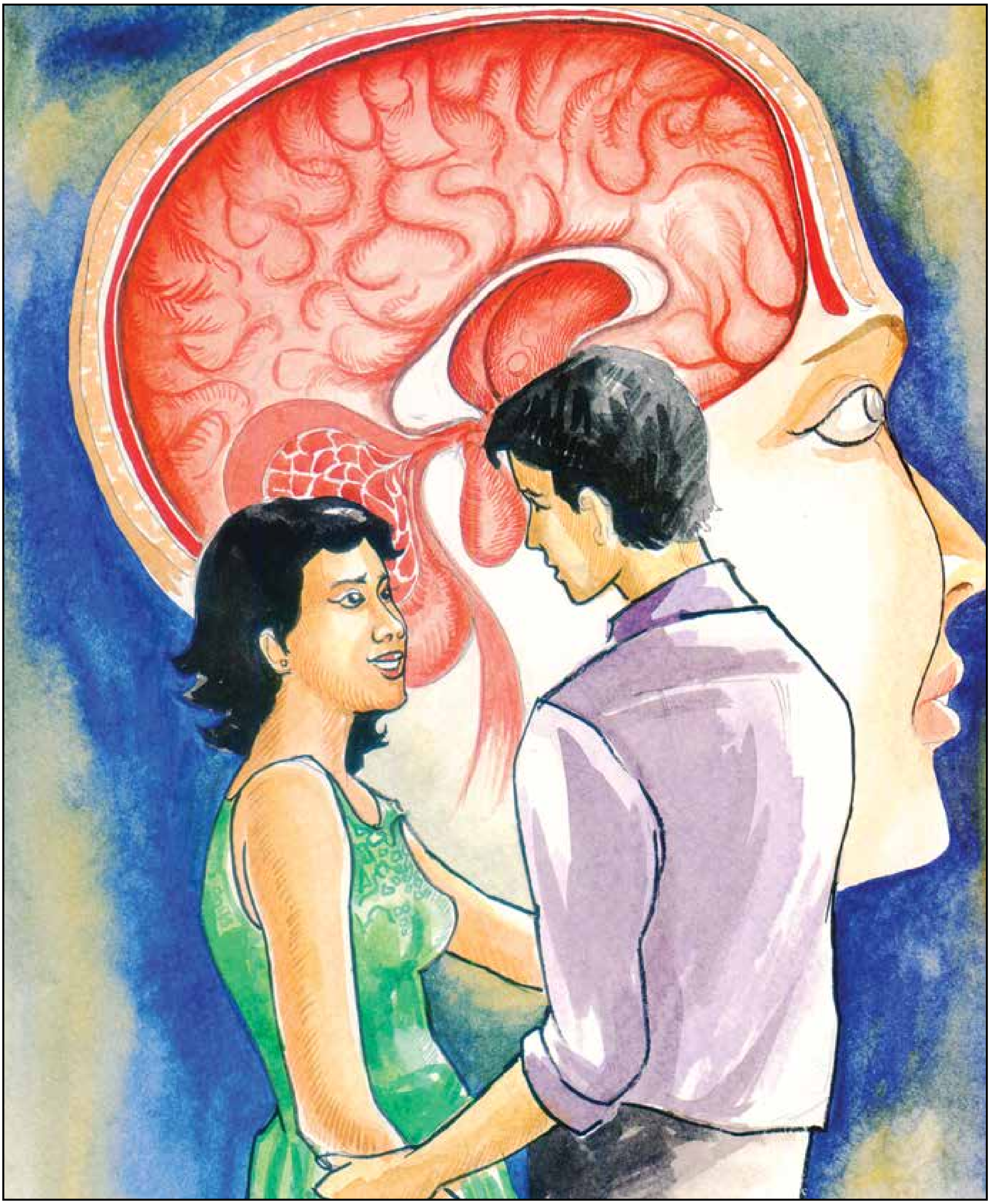
**නාසාතො** - නාසයෙන්,
**සිංඝාණිකා ච** - සොටු ද,
**එකදා** - සමහර විට,
**මුඛෙන** - කටින්,
**පිත්තං** - පිත ද,
**සෙම්හං ච** - සෙම ද
**වමතෙ** - වමනය කරයි
**කායම්හා** - කයින්
**සෙද ජල්ලිකා** - අපවිත්‍ර වූ දහඩිය,
**වමති** - වැගිරෙයි.

මෙම ශරීරයෙහි නාසයෙන් සොටු වැගිරෙයි. ඉඳහිට මුඛයෙන් පිත හා සෙම ද පිට වෙයි. මුළු ශරීරයෙන් ද අපිරිසිදු දහදිය ද පිට වෙයි. මිනිස් සිරුරේ නියම ස්වභාවය මෙම ගාථාවෙන් ද විවරණය වෙයි. ශරීරයේ බාහිර පෙනුම කුමක් වුව ද ඇතුළත අපිරිසිදු කුණපයන්ගෙන් ගහණ වූවකි. වරින් වර මෙම කුණප සියල්ල ශරීරය ඇතුළතින් පිටට ගලා එයි. මේවා පිටතට එන්නේ සිරුරේ විවිධ කොටස් වලිනි. මේ අපිරිසිදු දෑ පිළිකුල් සහගතය.

නාසයෙන් සොටු ගලා එයි. පුද්ගලයා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටියත් විවිධ හේතු නිසා වරින් වර සොටු නාසයෙන් එළියට එයි. මෙසේ නැහැයෙන් සොටු ගලා ඒම අත් නුදුටු පුද්ගලයෙක් ඇත්තේ ම නැත. පුද්ගලයකු සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් පෙළෙන විට අනිවාර්යයෙන් ම නාසයෙන් සොටු වැගිරෙයි. එබැවින් මෙම අපිරිසිදු ද්‍රව්‍යය ගැන නොදන්නෙක් නැත. මුඛයෙන් ඇතැම්විට පිත හා සෙම පිට වෙයි. මේ සියල්ල අපිරිසිදු දුගඳහමන කුණප කොටස්ය.ශරීරයෙන් අපිරිසිදු කුණපයන් පිටතට ගලා එන ප්‍රධාන දොරටු නවය හැරුනු කොට මුළු ශරීරයෙන් ම ද දහදිය පිට කෙරෙයි. විශේෂයෙන් ශරීරය වෙහෙසවා වැඩ කරන විට දහදිය නොකඩවා ම ගලා එයි. මෙම අපිරිසිදු දේ සියල්ල ශරීරය ඇතුළතින් පිටතට ගලා ඒමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ශරීර අභ්‍යන්තරය අපිරිසිදු කුණපයන්ට නිවාසස්ථානයක් වන බවයි. සිරුර කෙතරම් පිටතින් අලංකාර කළත් සුවඳ විලවුන් ආලේප කළත් ශරීරය ඇතුළත අපිරිසිදු කුණප කොටස් ඇති වීම වළක්වාලිය නොහැකි වෙයි. එබැවින් ශරීරයට ඇල්ම කිරීමත් එහි ඇලීමත් නිරර්ථක ක්‍රියාවකි. ශරීරයෙහි සැබෑ ස්වරූපය ගැන නුවණින් නොසළකන ඇතැම් අය එය බෙහෙවින් අගනා වස්තුවකැයි සිතා පමණ ඉක්මවා එයට සත්කාර කිරීමට ගන්නා උත්සාහයන් අපට බොහෝ විට දක්නට ලැබෙයි. ඒ ශරීරය කෙරෙහි දක්වන දැඩි ඇල්ම නිසාය. එහෙත් සිරුරෙහි ඇතුළත පිටට හරවා බැලීමට හැකි වන්නේ නම් එය කෙතරම් පිළිකුල් සහගතදැයි සිතා ගැනීම අපහසු නොවනු ඇත. ශරීරයේ කුණපයන් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා භාවනා කිරීම ආගමික අභ්‍යාෂයක් බවට පත් වන්නේ බුදුන් වහන්සේගේ සමයෙහි සිටය. එය බුදුන් වහන්සේ විසින් හඳුන්වා දුන් විපස්සනා භාවනාවට අයත් වන්නකි. එයින් කෙරෙන්නේ ශරීරයෙහි අනිත්‍ය දුක්ඛ හා අනාත්ම තත්වයන් වටහා ගෙන ප්‍රඥාව උපදවා ගැනීමයි. එය කෙලෙසුන් දුරු කොට සංසාර දුක්ඛයෙන් ඉවත් වීමට ඇති ක්‍රමයයි.

ශරීරයෙහි සිහිය පිහිටුවා කරන කායානුපස්සනා භාවනාවෙහි ආනිශංස පහත සඳහන් පරිදි දැක්වී ඇත.

**(මහා සංවෙග)** ශරීරයෙහි කුණප සහගත යථා ස්වරූපය දැකීමෙන් මහත් සංවේගයකට පත් වීම
**(මහා යොගක්ඛෙම)** ඉමහත් ශාන්තියකට පත් වීම
**(මහා සතිසම්පජඤ්ඤ)** බලවත් සිහි කල්පනාවක් ඇති වීම
**(ඤාණදස්සන පටිලාභ)** ඥානය හා දර්ශනය ඇති වීම
**(දිට්ඨධම්ම සුඛවිහාර)** මෙම ජීවිතය තුළම සැපවත්ව විසීමට හැකි වීම
**(විජ්ජාවිමුත්තිඵලසච්ඡිකිරියා)** ප්‍රඥාවේ සහ විමුක්තියේ ප්‍රතිඵල අත්දැකීම



**අට්ඨිස්ස සුසිරං සීසං - මත්ථලුඞ්ගස්ස පූරිතං**
**සුභතො නං මඤ්ඤතී බාලො - අවිජ්ජාය පුරක්ඛතො**

තව ද මෙම ශරීරයේ සිදුරු සහිත හිස මොළයෙන් පිරී ඇත. එහෙත් මෝඩයා අවිද්‍යාව පෙරටු කොට ගෙන මෙම ශරීරය යහපත් දෙයක් ලෙස හඟියි.

# අථ’ස්ස සුසිරං සීසං

යම් සේ රුවල් නැවක් සුළං වේගයෙන් ඇදී යන්නේ ද, හීතලයක් දුනුදිය බලයෙන් ඇදී යයි ද, එසේ ම මෙම ශරීරය ද වායො ධාතුවේ බලයෙන් චලනය වෙයි. රූකඩය පිටුපසින් නූල බැඳ ඇත්තා සේ ශරීරයට සිත බැඳී ඇත. එයින් අදින විට ශරීරය සෙලවෙයි. සිටියි. හිඳියි. නිදා ගනියි. සත්වයා ක්‍රියා කරන්නේ අභ්‍යන්තර සිතෙහි බලපෑම අනුවයි. සිතට අවශ්‍ය අන්දමට ශරීරය හැම ක්‍රියාවක ම යෙදෙයි.

**අථ’ස්ස සුසිරං සීසං**
**මත්ථලුඞ්ගස්ස පූරිතං**
**සුභතො නං මඤ්ඤතී බාලො**
**අවිජ්ජාය පුරක්ඛතො**

**අථ** - නැවත,
**අස්ස** - මේ සිරුරෙහි,
**සුසිරං** - සිදුරු සහිත වූ,
**සීසං** - හිස
**මත්ථලුඞ්ගස්ස** - හිස්මුලින් (මොළයෙන්)
**පූරිතං** - පිරුණේය,
**අවිජ්ජාය පුරක්ඛතො** - මෝඩකම පෙරටු කර ගත්,
**බාලො** - අඥානයා,
**නං** - ඒ සිරුර,
**සුභතො** - ශුභ දෙයක් ලෙස,
**මඤ්ඤති** - සිතයි.

මෙම ශරීරය ගැන කිවයුතු තවත් කරුණු ද ඇත. සත්වයකුගේ හිස තුළ ඇත්තේ කැවිටියකි. එය පිරී ඇත්තේ මොළ දියරයෙනි. එතකුදු වුවත් නුවණ නැති මෝඩ පුද්ගලයා තමාගේ නොදැනීම පෙරදැරි කර ගෙන මේසා කුණපයන්ගෙන් පිරුණු ශරීරය යහපත් දෙයක් වශයෙන් සිතා ගෙන සිටියි. ශරීරයේ සෑම කොටසක් ම අපිරිසිදු වූ කුණපයන්ගෙන් ගහණය.

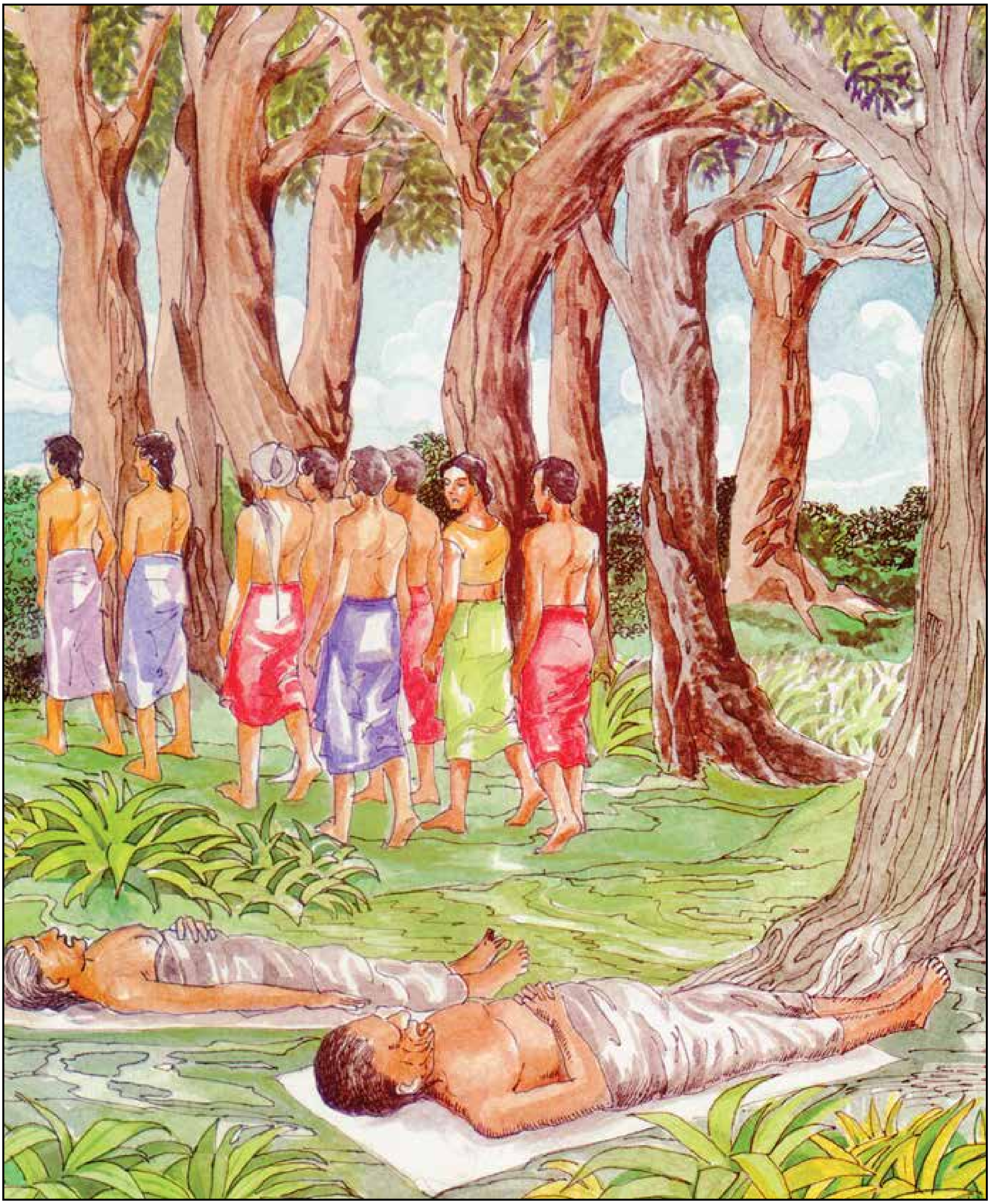
යළිත් වරක් මෙම ශරීරයෙහි ස්වභාවය ගැන සළකා බලමු. නිදසුනක් වශයෙන් පුද්ගලයකුගේ හිස ගැන විමසා බලමු. හිස තුළ පිහිටි කැවිටිය මොළ දියරයෙන් පිරී පවතියි. එය පිරිසිදු ද්‍රව්‍යයක් නොවේ. බෙහෙවින් අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍යයකි. එහෙත් නුවණ මඳ මෝඩ පුද්ගලයා සිතන්නේ මෙම ශරීරය යහපත් ප්‍රිය ඉපදවිය යුතු දෙයක් ලෙසය.

ලෝකයේ සාමාන්‍ය මතය වන්නේ හැම දෙයක ම මූලාශ්‍රය මිනිස් මොළය බවයි. පුද්ගලයකුගේ නිර්මාණශීලිත්වය නිගමනය වන්නේ මොළයේ බලය අනුවයි. කිසියම් විෂයයක් සම්බන්ධයෙන් විශේෂ දක්ෂතාවක් ඇති ළමයකු හෝ වැඩිමහල්ලකු ගැන අප කථා කරන්නේ මොළය ඇති කෙනකු ලෙසයි. අධ්‍යාපනයේ අරමුණ වශයෙන් සැළකෙන්නේ ද මොළයේ ශක්‍යතා සංවර්ධනයයි. මොළය බුද්ධිය පවතින තැන ලෙස ද පිළිගැනෙයි. මොළය මේ අන්දමින් අගයනු ලැබුවත් යථාර්ථ වශයෙන් මොළය හිසෙහි කැවිටිය පුරවන මස් වැදලි එකතුවකි. එබැවින් ශරීරයෙහි බොහෝ කොටස් මෙන් ම මොළය ද පිළිකුල් සහගත අපවිත්‍ර දෙයකි.

භාවනානුයෝගියා සිහිය පිහිටුවා භාවනා කළ යුතු වන්නේ හිස තුළ ඇති මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන නොවේ. කැවිටිය සහිත හිසෙහි ඇති මොළ දියරය සම්බන්ධයෙනි. විසුද්ධි මග්ග නම් වූ ග්‍රන්ථය මොළය නිර්වචනය කොට ඇත්තේ මෙසේය.

මෙය හිස් කබළ තුළ පවත්නා මස්ගොබ කැටියකි. එය වර්ණයෙන් සුදු පැහැති වෙයි. බිම්මලක පැහැයට සමානය. තවමත් මිදුනු කිරි බවට නොපත් කිරිවල පැහැයට සමානයයි ද කිව හැකිය. එහි හැඩය එය පවත්නා ස්ථානයේ හැඩයයි. හිස් කබළ තුළ උඩ කොටසෙහි එය පිහිටා ඇත.

මොළයේ භෞතික පෙනීම අරභයා සිහිය පිහිටුවා භාවනා කිරීමට භාවනානුයෝගියා මෙහෙයවීම ඉහත දැක්වෙන ගාථාවෙන් අරමුණු කෙරෙයි. එහිදී මොළයේ විශ්මයාකාර නිර්මාණාත්මක ශක්තියත් බුද්ධිය නිපදවීමේ ශක්තියත් භාවනාවට යොමු කිරීම අදහස් නොකෙරෙයි. ශරීරයේ කුණප කොට්ඨාශයක් වශයෙන් සළකා සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් භාවනා කිරීමෙන් ශරීරයේ යථාර්ථය පිළිබඳ ප්‍රඥාව ඒ මගින් උපදවා ගත හැකි වෙයි.



**යදා ච සො මතො හොති - උද්ධුමාතො විනීලකො**
**අපවිද්ධො සුසානස්මිං - අනපෙක්ඛා හොන්ති ඤාතයො**

යම් කලෙක ඒ ශරීරය මැරුණු විට, ඉදිමී නිල් පැහැ ගැන්වුණු ඒ සිරුර සොහොනෙහි, අත්හැර දමයි,
එවිට මළහුගේ නෑයෝ, මළහු කෙරෙහි බලාපොරොත්තු හැරදමත්.

# යදා ච සො මතො හොති

මහණෙනි, ඉදිරුන් භික්ෂුවක් මිය ගොස් දින එකක් දෙකක් හෝ තුනක් ගත වූ ඉදිමී නිල්පැහැ ගැන්වී සුසාන භූමියක අත් හරනා ලද මළ සිරුරක් දකින්නේ ද, එම භික්ෂුව තමන්ගේ ශරීරය ගැන මෙසේ සිතියයුතු වන්නේය. ''ඇත්ත වශයෙන් ම මගේ සිරුර ද මෙම මළ සිරුර පත් වී ඇති තත්ත්වයට ම පත් වන්නේය. මෙම මළ සිරුරෙන් මගේ සිරුර ද වෙනස් නොවන්නේය.''

**යදා ච සො මතො හොති**
**උද්ධුමාතො විනීලකො**
**අපවිද්ධො සුසානස්මිං**
**අනපෙක්ඛා හොන්ති ඤාතයො**

**යදා ච** - යම් කලෙක,
**සො** - ඒ ශරීරය,
**මතො හොති** - මැරුනේ වේද,
**උද්ධුමාතො** - ඉදිමී ගියේ
**විනීලකො** - නිල් වූයේ,
**සුසානස්මිං** - සොහොනෙහි,
**අපවිද්ධො** - අත්හැර දමන ලද්දේ වේද, (එවිට)
**ඤාතයො** - (මළහුගේ) නෑයෝ,
**අනපෙක්ඛා හොන්ති** - (මළහු කෙරෙහි) බලාපොරොත්තු හැරදමත්.

මෙම ශරීරය මිය ගිය පසු දින කිහිපයකින් ම ඉදිමෙයි. නිල් පැහැ ගැන්වෙයි. එසේ වූ විට නෑදෑ හිතමිත්‍රරෝ මළ සිරුර ගෙන ගොස් සුසාන භූමියක අතහැර දා මියගිය පුද්ගලයා කෙරෙහි බලාපොරොත්තු විරහිතව තම තමන්ගේ නිවෙස් වලට යති.

ජීවත්ව පවත්නා ශරීරයෙහි ස්වභාවය මෙතෙක් පැහැදිළි කර දී ඇත. මෙම ගාථාවෙන් ශරීරය මිය ගිය පසු එම ශරීරයට සිදුවන දේ පැහැදිළි කර දෙයි. ජීවත්ව පවතින ශරීරයෙහි අභ්‍යන්තරයෙහි මෙන් ම බාහිරව ද ඇති අපිරිසිදු කුණප තත්වයන් කලින් පැහැදිළි කර දී ඇත. සිරුරක් මළ සිරුරක් බවට පත් වූ පසු නිවෙසක තබා ගත නොහැකිය. එය ඉදිමී නිල් පැහැ ගනියි.

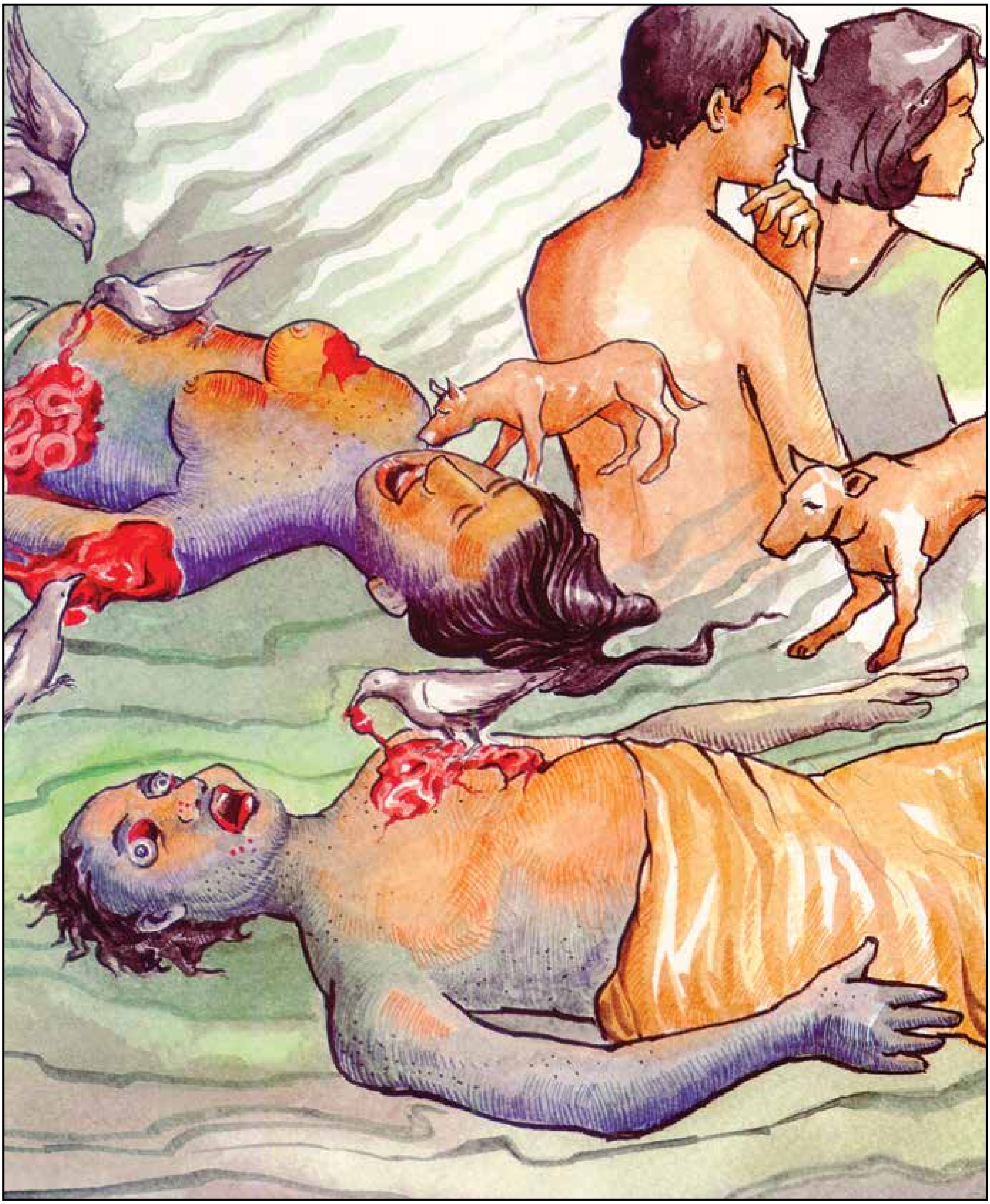
එවිට නෑදෑයෝ එය ගෙන ගොස් සුසාන භූමියක අතහැර දමා පෙරළා නිවෙස් වලට යති. පුද්ගලයකු ජීවත්ව සිටියදී නෑදෑ හිතමිත්‍රරෝ එම පුද්ගලයාට බෙහෙවින් ප්‍රිය කරති. ඇලුම් කරති. කෙතරම් ප්‍රිය කරනු ලැබූ හෝ ගරු බුහුමන් කරනු ලැබූ පුද්ගලයකු වුව ද මිය ගොස් දින දෙක තුනකට වඩා නිවසක තබා ගැනීමට කිසිවෙක් කැමති නොවෙත්. ඒ මළ සිරුර ඉදිමී නිල් පැහැ ගැන්වී සැරව සහ ඕජස ගලා යාමට පටන් ගන්නා බැවිනි.

මෙය ජීවිතයකට අත් වන ස්වභාවයයි. මෙයින් මිදී සිටීමට හැකි කිසිවෙක් ලෝකයෙහි නැත. මිය ගොස් සුසානයක අත්හැර දමනු ලබන සිරුර බලු කපුටු වැනි සතුන්ගේ ආහාරයක් බවට පත් වෙයි. මියගිය පුද්ගලයකුගේ ශරීරයට අත් වන ඉරණම බෞද්ධ ග්‍රන්ථයන්හි සවිස්තරාත්මකව දක්වා තිබේ.

පහත සඳහන් වර්ගීකරණයෙන් මළ සිරුරක් විනාශයට පත් වන අවස්ථා නිරූපනය කෙරෙයි.

**උද්ධුමාතක** - ඉදිමුණු මළසිරුර
**විනීලක** - නිල් පැහැ ගැන්වුණු මළසිරුර
**විපුබ්බක** - සැරව ගලන මළසිරුර
**විච්ඡිද්දක** - සිදුරු සැදුනු මළසිරුර
**වික්ඛායිතක** - කැබලිවලට කැඩුණු මළසිරුර
**හතවික්ඛිත්තක** - කැබලිවලට කැඩී වෙන්වුනු මළසිරුර
**ලොහිතක** - ලේ වැගිරෙන මළසිරුර
**පුළුවක** - පණුවන් ගසා ඉදිමී ගිය මළසිරුර
**අට්ඨික** - ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වූ මළසිරුර

මෙසේ මළසිරුරක් විනාශයට පත් වන අවස්ථා අනුව සිහිය පිහිටුවා භාවනා කිරීමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මතාවන් වටහා ගෙන සියළු කෙලෙස් නසා දුක් කෙළවර කිරීමෙන් ශාන්තිය ලබා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වෙයි.



**ඛාදන්ති නං සුවාණා ච - සිගාලා ච වකා කිමී**
**කාකා ගිජ්ඣා ච ඛාදන්ති - යෙ ච'ඤ්ඤා සන්ති පාණිනො**

ඒ මළ සිරුර බල්ලෝ ද, සිවල්ලු ද, වෘකයෝ ද, පණුවෝ ද, කපුටෝ ද, ගිජු ලිහිණියෝ ද, එවැනි වෙනත් සතුන්, ඇත්නම් ඔවුහු ද, කති.

# බාදන්ති නං සුවාණා ච

"තව ද මහණෙනි, සුසාන භූමියෙහි අත්හැර දමනු ලැබ බල්ලන් විසින් කා දමා ඇති, සිවලුන් විසින් කා දමා ඇති, වෘකයන් විසින් කා දමා ඇති, ගිජුලිහිණියන් විසින් කා දමා ඇති, එසේ ම නොයෙක් වර්ගයේ පණුවන් විසින් කා දමා ඇති, මළ සිරුරක් ඔබලාට දකින්නට ලැබෙන්නේ නම් තමන්ගේ සිරුරට ද එසේ ම සිදු වන්නේයයි මෙනෙහි කළ යුතුය."

**බාදන්ති නං සුවාණා ච**
**සිගාලා ච වකා කිමී**
**කාකා ගිජ්ඣා ච බාදන්ති**
**යෙ ච'ඤ්ඤෙ සන්ති පාණිනො**

**නං** - ඒ මළ සිරුර
**සුවානා ච** - බල්ලෝ ද,
**සිගාලා ච** - සිවල්ලු ද,
**වකා ච** - වෘකයෝ ද,
**කිමී ච** - පණුවෝ ද,
**කාකා ච** - කපුටෝ ද,
**ගිජ්ඣා ච** - ගිජු ලිහිණියෝ ද,
**යෙ ච අඤ්ඤෙ පාණිනො** - යම්බඳු වෙනත් සතුන්,
**සන්ති** - ඇත්නම් ඔවුහු ද,
**බාදන්ති** - කති.

මියගිය පසු නිවෙස්වලින් ගෙනවුත් සුසාන භූමියෙහි අත්හැර දමා යනු ලබන මළ සිරුරු බල්ලන් විසින් ද සිවලුන් විසින් ද වෘකයන් විසින් ද කවුඩන් හා ගිජුලිහිණියන් විසින් ද වෙනත් පණු වර්ගයන් විසින් ද කා දමනු ලබති.

මළ සිරුරක් සුසාන භූමියක අත්හැර දමා යනු ලැබුව හොත් එය ක්‍රමයෙන් විනාශයට පත් වන ආකාරය ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් පැහැදිලි වෙයි. පැරණි යුගයෙහි සමහර රටවල මළසිරුරු වනපෙතක හෝ සුසාන භූමියක අතහැර දමා යාම සිරිතක් ව පැවතිණ. බුදුන් වහන්සේගේ සමයෙහි භාරතයෙහි ද මෙම සිරිත පැවති බව පෙනේ.

මළසිරුරකට සිදුවන ජුගුප්සා ජනක තත්ත්වය දැකීමෙන් පුද්ගලයකු තුළ ඇති වන පිළිකුළ ජීවිතය පිළිබඳව ඔහුතුළ ඇති මුළාව දුරලීමට සමත් වෙයි. ඉමහත් වෑයමකින් හා වියදමකින් නඩත්තු කරන ලද මිනිස් සිරුර මරණයත් සමග කිසිදු වැඩක් ගත නොහැකි දිරාපත් දරකැබැල්ලක තත්වයට පත් වෙයි. මෙම තත්වය පහත සඳහන් ගාථාවෙන් මනාව පැහැදිලි වෙයි.

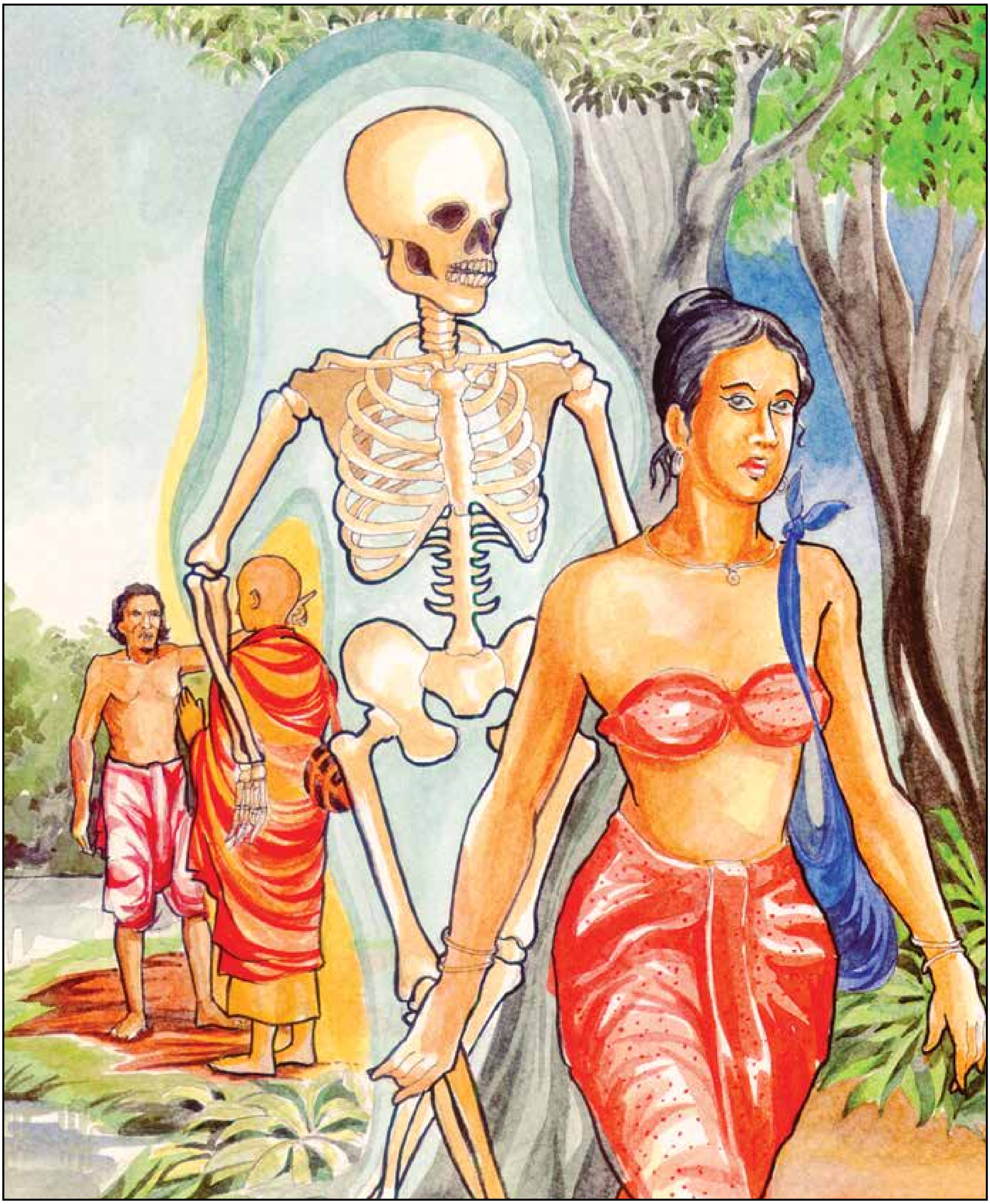
**ආයුස්මා ච විඤ්ඤාණං**
**යදා කායං ජහන්තිමං**
**අපවිද්ධො තදා සෙති**
**නිරත්ථංව කළිංගරං**

"ආයුෂ ද කර්මයෙන් හට ගත් උෂ්ණය ද විඤ්ඤාණය ද යම් විටෙක මෙම ශරීරය අතහැර දමයි ද එවිට එය වැඩකට නැතිව අතහැර දමන ලද දිරාපත් දරකඩක් බවට පත් වෙයි."

වර්තමාන යුගයෙහි මළ සිරුරු එසේ අතහැර දමා යාමක් සිදු නොවෙයි. එබැවින් මළ සිරුරකට සිදුවන එම විනාශයේ අවස්ථා කෙනකුට දැකීමට නොලැබෙයි. එහෙත් මළ සිරුරක් දින කිහිපයක් තබා ගතහොත් ඒ සියළු අවස්ථා ඇති වීම අනිවාර්යය.

කෙසේ වුව ද මළසිරුරකට සිදුවන විනාශය තුළින් හෙළි වන්නේ ජීවිතයක ඇති නිරර්ථක භාවයයි. බුදුදහම මගින් ජීවිතයක් පිළිබඳ මෙම තත්ත්වය අවධාරණය කෙරෙන්නේ එමගින් පුද්ගලයන්ට එම නිසරු ජීවිතය යහපත් අරමුණු සඳහා යොදා ගැනීමට උනන්දු කරවීම උදෙසායි.

මෙලොව හා පරලොව දියුණුව මෙන් ම සැපවත් ජීවිතයක් ලබා ගැනීම සඳහාත් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයකින් සියළු දුක් කෙළවර කිරීම සඳහාත් මෙම නිරර්ථක ජීවිතය සාර්ථකව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම බුදු දහමින් පැහැදිලි කර දී ඇත. මරණානුස්සතිය ඒ සඳහා බුදු දහමින් පෙන්වා දී ඇති බෙහෙවින් ම සාර්ථක ක්‍රමයකි.



**සුත්වාන බුද්ධවචනං - භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ**
**සො ඛො නං පරිජානාති - තථාභූතං පි පස්සති**

මේ ශාසනයෙහි, නුවණැති මහණ බුදු වදන් අසා සිටීද, ඒ මහණ ශරීර ස්වභාවය,
හොඳින් අවබෝධ කරගනී. තත්ත්වාකාරයෙන්ම ශරීර ස්වභාවය දකී.

# සුත්වාන බුද්ධවචනං

යමෙක් පවිටු සිතුවිලි යටපත් කරමින් සතුටට පත් වෙයි ද, ශරීරය පිළිබඳ
කුණප භාවනාවෙහි යෙදෙයි ද, නිතර සිහි නුවණින් යෙදී වෙසෙයි ද,
හෙතෙම තෘෂ්ණාව මුලිනුපුටා දමමින් මාර බන්ධනය සිඳදමයි.

**සුත්වාන බුද්ධවචනං**
**භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ**
**සො ඛො නං පරිජානාති**
**තථාභූතං පි පස්සති**

**ඉධ** - මේ ශාසනයෙහි,
**පඤ්ඤාණවා** - නුවණැති,
**භික්ඛු** - මහණ,
**බුද්ධවචනං** - බුදු වදන්,
**සුත්වාන** - අසා (සිටීද),
**සො ඛො** - ඒ මහණ වනාහි,
**නං** - ඒ ශරීර ස්වභාවය,
**පරිජානාති** - හොඳින් අවබෝධ කරගනී,
**යථාභූතං ච** -තත්වාකාරයෙන්ම ශරීර ස්වභාවය,
**පස්සති** - දකී.

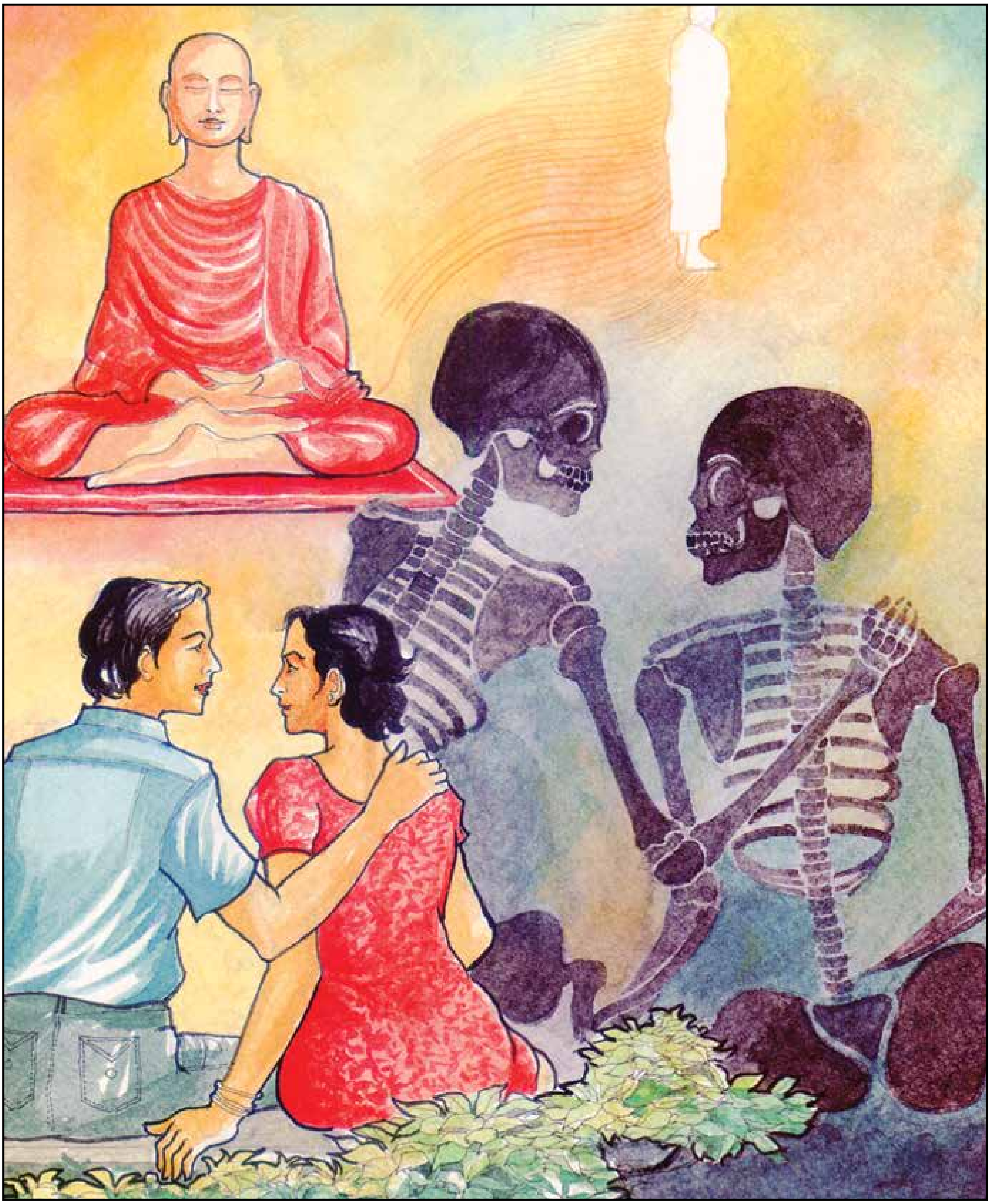
මෙම බුද්ධ ශාසනයෙහි කිසියම් බුද්ධිමත් භික්ෂුවක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනයන්ට සවන් දෙයි ද එම භික්ෂුව මෙම ශරීරය පිළිබඳව මනාව වටහා ගනියි. ඒ පිළිබඳ යථාතත්වය ද අවබෝධ කරයි. ජීවිතයක යථාතත්වය කුමක් ද?, ශරීරයේ නිවැරදි තත්වය කිමෙක්ද? යන මෙම ප්‍රශ්න කෙනකු විසින් විමසා බලා දැන ගත යුතු වැදගත් ප්‍රශ්නයි, නමුත් බොහෝ පෘථග්ජන මිනිස්සු මෙම ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු ලබා නොගනිති, ශරීරය සරසා ගෙන එහි බාහිර පෙනුමෙහි ඇලීම ඇති කර ගැනීම අප විසින් කළ යුතු නිවැරදි දෙයද? එසේ නැතහොත් එම ශරීරයෙහි පවත්නා නියම ස්වරූපය වටහා ගැනීමට උනන්දුවීම නිවැරදි ක්‍රමය නොවන්නේ ද? එබඳු විමසීමක් සඳහා ඉදිරිපත් වන භික්ෂුව පළමුකොට ම නුවණැත්තෙක් විය යුතුය, බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුගමනය කරන එම බුද්ධිමත් භික්ෂුව බුදුන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇති ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගතයුතුව ඇත. එසේ ධර්මය ගැන වැටහීමක් ඇති භික්ෂුවට ශරීරයෙහි නියම තත්වය වටහා ගැනීමට හැකි වෙයි. තමාගේ ම ශරීරයෙහි යථා තත්වය වටහා ගන්නාට ලෝකයෙහි යථාර්ථය පිළිබඳ වැටහීම ද ඇති වෙයි. හුදු බාහිර පෙනුමෙන් ඔහුව මුළා කළ නොහැක. ශරීරයෙහි යථා ස්වභාවය මනාව දකින්නා එම ශරීරය අවබෝධ කර ගන්නේ අපිරිසිදු කුණපයන්ගේ එකතුවක් ලෙසිනි. ශරීරයේ නව දොරකින් වැගිරෙන අතිශයින් ම පිළිකුල් ජනක කුණපයන් ඔහුගේ සිහියට එයි. යමෙක් වරක් ශරීරය මෙසේ තම සැළකිල්ලට ගන්නේ නම් හෙතෙම යළිත් ශරීරය පිළිබඳව පවත්නා ඇල්මෙන් මිදෙයි. හෙතෙම මෙම පිළිකුල් සහගත ශරීරය ම තම පරම ශාන්තිය සඳහා යොදා ගැනීමට උපයෝගී කර ගනියි. මෙම ගාථවෙහි මුඛ්‍ය අරමුණ වන්නේ බුද්ධිමත් භික්ෂුවක් ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිළි කර දීමයි. ඉදින් භික්ෂුවක් බුද්ධිමත්ව ක්‍රියා කරයි නම් හෙතෙම නොවරදවා ම බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දිය යුතු වන්නේය. ධර්මයෙන් පැහැදිළි කොට දී ඇති ආකාරයට ශරීරයේ පිළිකුල් ස්වභාවය වටහා ගැනීමට එබඳු භික්ෂුවට අවස්ථාව සැළසෙයි. අවසානයෙහි ශරීරයේ යථාර්ථය පදනම්කොට ගෙන යථාසත්‍යය පිළිබඳ ඥානය හා දැක්ම (යථාභූතඤාණදස්සන) ලබා ගැනීමට හැකි වෙයි. මෙම දැනුම හා දැක්ම කාමවස්තූන් පිළිබඳ විරාගයට හේතු වෙයි. විරාග යෙන් විමුක්තිය අත්පත් වෙයි.බුදුන් වහන්සේගේ අනුශාසනය අනුව හැසිරෙන භික්ෂුවගේ පැවැත්ම සම්බන්ධයෙන් කරුණු දැක්වී ඇත්තේ මෙසේය.

**චක්ඛුනා සංවරො සාධු**
**සාධු සොතෙන සංවරො**
**ඝානෙන සංවරො සාධු**
**සාධු ජිව්හාය සංවරො**

''ඇසෙන් සංවරවීම මැනවි. කණින් සංවර වීම මැනවි. නැහැයෙන් සංවර වීම මැනවි. දිවෙන් සංවර වීම මැනවි.”

**කායෙන සංවරො සාධු**
**සාධු වාචාය සංවරො**
**මනසා සංවරො සාධු**
**සාධු සබ්බත්ථ සංවරො**
**සබ්බත්ථ සංවුතො භික්ඛු**
**සබ්බ දුක්ඛා පමුච්චති**

''කයින් සංවර වීම යහපත්ය. වචනයෙන් සංවර වීම යහපත්ය. සිතෙන් සංවර වීම යහපත්ය. හැම තැන්හිම සංවර වීම යහපත්ය. හැම තැන්හි සංවර වූ භික්ෂුව සියළු දුකින් මිදෙන්නේය.''



**යථා ඉදං තථා එතං - යථා එතං තථා ඉදං**
**අජ්ඣත්තං ච බහිද්ධා ච - කායෙ ඡන්දං විරාජයෙ**

මේ මළ සිරුර වරෙක ඔබ වැනි විය. යම් දිනෙක ඔබ ද මෙම මළ සිරුර වැනි වෙයි.
(එසේ දැන) අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් ශරීරය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම දුරු කරන්නේය.

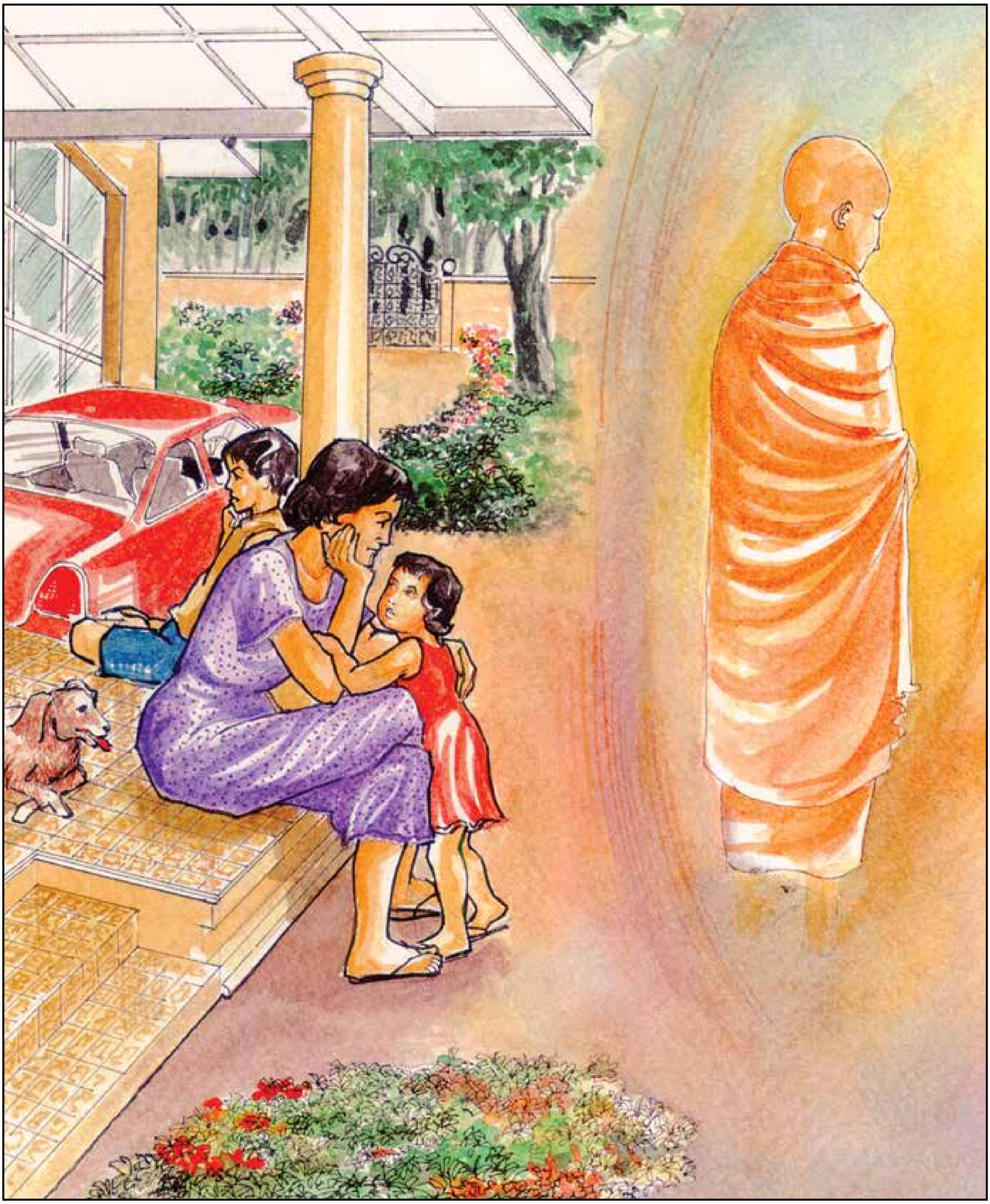
# යථා ඉදං තථා එතං

කෙනෙකු අපවිත්‍ර කුණපයන් මගින් ශරීරයෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්නේ කෙසේද? ඇඳුම් හා අබරණ කිලිටි වූ විට ඒවා නැවත පිරිසිදුකර ගත හැකිය. ඒවා එසේ පිරිසිදුකර ගත හැකි වන්නේ ඒවා ස්වභාවයෙන් ම පිරිසිදු බැවිනි. නමුත් ශරීරය ස්වභාවයෙන් ම අපිරිසිදුය. මෙසේ අපවිත්‍ර දේ අනුසාරයෙන් ශරීරයෙහි සිහිය පිහිටුවා ගන්නේය.

**යථා ඉදං තථා එතං**
**යථා එතං තථා ඉදං**
**අජ්ඣත්තං ච බහිද්ධා ච**
**කායෙ ඡන්දං විරාජයෙ**

**ඉදං යථා** - මේ සිත් පිත් ඇති අශුභ ශරීරය යම් බඳුද,
**එතං තථා** - ඒ සිත්පිත් නැති අශුභ වස්තුව ද එසේම ය,
**එතං යථා** - මේ සිත් පිත් නැති අශුභ වස්තුව යම්සේද,
**ඉදං තථා** - මේ සිත් පිත් ඇති අශුභ ශරීරය ද එබඳු යයි,
**අජ්ඣත්තං ච කායෙ** - තම සිරුරෙහි ද,
**බහිද්ධා ච කායෙ** - බාහිර සිරුරෙහි ද,
**ඡන්දං** - ඇල්ම
**විරාජයෙ** - දුරු කළ යුතුය.

තමන්ගේ ශරීරය ගැන සිතන්න. ඔබ එහි අඩුපාඩු හා දුර්වලතා ගැන දන්නෙහිය. දැන් ඔබට වෙනත් කෙනකුගේ ශරීරය ඔබේ ශරීරය සමග සංසන්දනය කොට බැලිය හැකිය. ඔබේ ශරීරයෙහි ඇති සියළු දුර්වලතා හා අපවිත්‍රතා ඒ ශරීරයෙහි ද ඇත. මේ අන්දමින් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන විට ශරීරය කෙරෙහි පවතින ඇල්ම නැති වී යයි. තමන්ගේ ශරීරය පිළිබඳව තමන් තරම් දන්නා වෙනත් කිසිවෙක් නැත. එබැවින් පුද්ගලයෙක් තමන්ගේ ශරීරයෙහි පවත්නා තත්වය මනාව දනියි. එහි දුර්වලතා දනියි. එසේ ම එහි ඇති අපිරිසිදුබව ද මනාව දනියි. එසේ තිබියදී කෙනෙකුට අන් අයගේ ශරීරයන්හි ඇති තත්වයන් ද එසේමයයි සංසන්දනය කිරීමෙන් වටහා ගත හැකි වනු ඇත. අන් අයගේ ශරීරයන්හි ද තත්වය ඔබේ ශරීරයේ තත්වයට වඩා කිසිදු වෙනසක් නැත. ශරීරය අභ්‍යන්තරයෙහි පවතින කුණප කොටස් පිටතට ගලා ඒම ඔබේ ශරීරයේත් අන් අයගේ ශරීරවලත් තත්වය අනුන්ගේ ශරීරයන්හි පවත්නා එම තත්වයන්ට සමාන කරමින් එම තත්වය තමන්ට පමණක් සීමා නොවී අන් හැමට ම පොදු තත්වයකැයි සලකා අපවිත්‍රතා ඔස්සේ මෙනෙහි කරමින් ශරීරය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවා භාවනා කිරීමේ හැකියාව ඇත. මෙසේ භාවනා කරන විට තමන් තම ශරීරයට මෙතරම් ඇල්මක් ඇති කර ගෙන ඉන්නේ කිසිම තේරුමක් නැතිවයයි සිතා එතෙක් ශරීරයට දක්වමින් සිටි තමන්ගේ ඇල්ම දුරු කර ගත හැකි වෙයි. තම ශරීරයට තමන් ඇලුම් කිරීමේ වරද කිමෙක්දැයි කෙනකුට සිතෙනු ඇත. එහෙත් එබඳු ඇල්ම නිසා භයානක ප්‍රතිඵල රාශියක් අත් විඳීමට සිදුවෙයි. තමාට දක්වන ඇල්ම නිසා පුද්ගලයකු ආත්මාර්ථකාමියකු බවට පත් වෙයි. සියල්ල තමන් සතු කර ගැනීමට සිතයි. පුද්ගලයන් සියළු දුශ්චරිතයන්හි යෙදෙන්නේ ආත්මාර්ථකාමිත්වය මුල් කොට ගැනීම නිසාය. එමගින් සිදුවන අපරාධ නිසා තමන් මෙන් ම අනුන්ට ද අයහපතක් ම සිදුවෙයි. මේ සියල්ලට ම වඩා එයින් ඇති වන භයානක ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ තමන්ට සසර දුකින් නිදහස් විය නොහැකි තෙරක් නොපෙනෙන සසර දුකට භාජනය වීමයි. අපි කවුරුත් දුකට කැමැති නොවෙමු. අප නිතර ම බලාපොරොත්තු වන්නේ සැපතට පත් වීමය. අපගේ ම ශරීරයන්ට ආදරය කිරීම තෘෂ්ණාවේම අංශයකි. තෘෂ්ණාව දුකට හේතුව බව අපි දනිමු. එසේ නම් මෙතරම් අපිරිසිදු තත්වයන්ගෙන් පිරුණු අපේ ශරීරයට ආශා කිරීමෙන් අපි ම අපේ ම දුක ඇති කර ගනිමු. මෙය කෙතරම් නිරර්ථක දෙයක්දැයි අපට වටහා ගැනීමට හැකි වන එක් ක්‍රමයක් වන්නේ අපගේ ශරීරවල නියම ස්වරූපය අවබෝධ කර ගැනීමයි. කායානුපස්සනාව බුදුදහමින් අනුමත ව ඇත්තේ මෙම වැදගත් අරමුණ අත්පත් කර ගැනීම සඳහාය. තම ශරීරය තුළ පවතින පිළිකුල් සහගත තත්වය අනුන්ගේ ශරීරයන්හි එම පිළිකුල් සහගත තත්වයන්ට සමාන කොට බැලීමේ තවත් වැදගත් ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ අනුන් තමන් හා සමානයයි සැළකීමට අවස්ථාව සැළසීමයි. අනුන්ගේ ජීවිතවලට හානියක් කිරීමට තමන් තුළ හිතක් ඇති වීමේදී අනුන් තමන් හා සමාන කොට සැළකීමට බුදුන් වහන්සේ විසින් උපදෙස් දී තිබේ. අත්තානං උපමං කත්වා න හනෙය්‍ය න ඝාතයෙ යන්නෙන් පැවසෙන්නේ එයයි. "තමන් අනුන්ට සමාන කොට බලා අනුන් නොපෙළන්නේය. නොනසන්නේය." මෙසේ තමන් අනුන්ට සමාන කොට සිතීම සමානාත්මතාව නැමැති උසස් ගුණ ධර්මයයි. එය හැම කෙනකු විසින් ම පුරුදු පුහුණු කළ යුතු වැදගත් ම ගුණයකි. මෙය අනුන්ට සංග්‍රහ කළයුතු ආකාරය දැක්වෙන සතර සංග්‍රහ වස්තුවලට අයත් වෙයි. ඒ තුළින් සමාජයක සාමය සමගිය හා සදාචාරය ආරක්ෂා වෙයි. එය හැම දෙනෙකුගේ ම යහපත සඳහා හේතු වෙයි.



**ඡන්දරාග විරත්තො සො - භික්ඛු පඤ්ඤාණවා ඉධ**
**අජ්ඣගා අමතං සන්තිං - නිබ්බානං පදමච්චුතං**

මෙම ශාසනයෙහි නුවණැති භික්ෂුව ඡන්ද රාගයෙන් මිදුනේ ජරාමරණ නැති ශාන්ත වූ වෙනස් නොවන නිවන් සුවයට පැමිණියේය.

# ඡන්දරාග විරත්තො සො

**විඤ්ඤාණං අනිදස්සනං අනන්තං සබ්බතො පභං එත්ථ ආපො ච පඨවී තෙජො වායො න ගාධති එත්ථ දීඝං ච රස්සං ච අණුං ථූලං සුභාසුභං එත්ථ නාමඤ්ච රූපඤ්ච අසෙසං උපරුජ්ඣති විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන එත්ථෙතං උපරුජ්ඣති** ''නිවන වූ කලි නිදසුන් නැති අනන්ත වූ සර්වප්‍රකාරයෙන් ප්‍රභාමත් වූ ප්‍රඥාවයි. මෙහි **පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො** යන මහාභූත නොපවතියි. දිග, කෙටි, කුඩා, මහත්, සුභ, අසුභ යන විශේෂතා නොමැත. නාම රූප ධර්ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වෙයි. විඥානයේ නිරොධයෙන් මේ සියල්ල විනාශයට පත් වෙයි."

**ඡන්දරාග විරත්තො සො**
**භික්ඛු පඤ්ඤානවා ඉධ**
**අජ්ඣගා අමතං සන්තිං**
**නිබ්බානං පදමච්චුතං**

**ඉධ** - මේ සස්නෙහි,
**සො පඤ්ඤානවා භික්ඛු** - ඒ නුවණැති මහණ,
**ඡන්දරාග විරත්තො** - ඇල්ම කිරීමෙන් වෙන්වූයේ,
**අමතං** - අමත යයි කියන ලද,
**සන්තිං** - ශාන්ති යයි කියන ලද,
**අච්චුතං පදං** - අච්චුතපදය යයි කියන ලද,
**නිබ්බානං** - නිවනට,
**අජ්ඣගා** - පැමිණියේය.

මෙම බුද්ධ ශාසනයෙහි එම ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත භික්ෂුව ඡන්දරාගය හෙවත් ඇල්ම දුරු කරයි. එසේ ඇල්ම දුරු කිරීම නිසා සියළු කෙලෙස් විනාශ වීමෙන් එම භික්ෂුව ජරාමරණාදියෙන් තොර වූ සදාතනික වූ ශාන්තිය වන නිවනට පැමිණියේ වෙයි.

ජීවිතයේ සැබෑ ස්වරූපය ගැන බුද්ධිමත් ආකාරයෙන් වටහා ගැනීමට බුද්ධිමත් පුද්ගලයන්ට හැකි වෙයි. එසේ වටහා ගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් මහෝපකාරී වෙයි. ජීවිතය අනිත්‍ය වූ නිතර දුකට බඳුන්වන පිළිකුල් සහගත තාවකාලික වූ තත්වයකැයි නුවණින් වටහා ගැනීමට හැකි වීමෙන් ඡන්දරාගය හෙවත් පංචකාම වස්තූන්ට දක්වන ඇලීම සිතෙන් මුලිනුපුටා දමා උතුම් වූ අමා මහ නිවන් සැපත ළඟා කර ගත හැකි වෙයි.

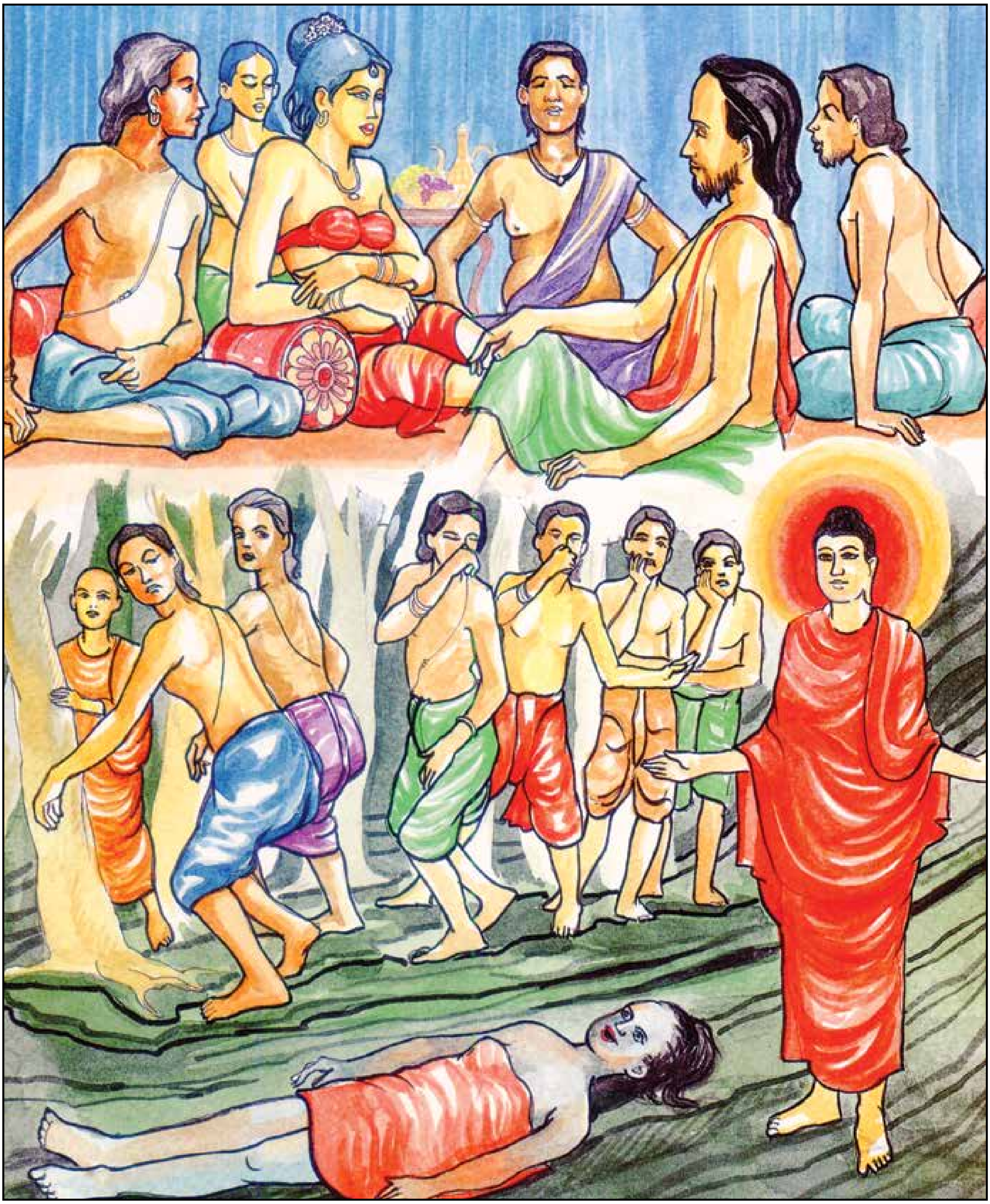
නිවන නොයෙක් අයුරින් විවරණය වී ඇත. එය අමතං යනුවෙන් දැක්වෙයි. එයින් අදහස් කෙරෙන්නේ නිවන ජරාමරණාදී දුක්වලින් තොර තත්වයක් බවයි. එහි ඇති වීමක් නැති වීමක් උපතක් විනාශයක් නොමැත. එය සදාතනික තත්වයකි. සන්තිං යනුවෙන් ද එය හැඳින්වෙයි. එයින් කියවෙන්නේ නිවන නිවී සැනසුණු තත්ත්වයක් බවයි. නිබ්බාන යන්නෙහි බෞද්ධ අර්ථකථනය වන්නේ තෘෂ්ණාක්ෂය කිරීමෙන් ලබන විමුක්තියයි. බෞද්ධ ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණයේ පරම අපේක්ෂාව වනුයේ නිබ්බාන තත්ත්වයට පත් වීමයි.

සාංසාරික උපතට හේතු වන ලොභ දොස මොහ යන කෙලෙසුන් මුලිනුපුටා දැමීමෙන් නැවත උපතක් නැති එහෙයින් ම යළි මරණයක් ද නැති තත්වයක් ලෙස නිවන හැඳින්වී තිබේ.

නිවන වූ කලී ස්වර්ගය මෙන් කෙනෙකුගේ මරණයෙන් පසු ලබා ගත හැකි දෙයක් නොවෙයි. එය ජීවත්ව සිටියදීම අත්පත් කර ගත යුත්තකි. එසේ ම එය සාමූහිකව පිරිසක් සමග ලබාගත හැකි දෙයක් ද නොවෙයි. එය තනි තනි පුද්ගලයා වශයෙන් තම තමන් විසින් ම අවබෝධ කර ගත යුත්තකි. පච්චත්තං වෙදිතබ්බො යනුවෙන් සඳහන් වී ඇත්තේ එබැවිනි.

පින් දහම්හි හැසිරීමෙන් අපට සුගතියක ඉපදීමට අවස්ථාව ලැබෙයි. එය වූ කලී උපතකි. නිවන උපත ලබන තැනක් නොවෙයි. නිවනෙහි උපදින්නට අපට නොහැකිය. එසේ වන්නේ නිවන උත්පත්ති භූමියක් නොව බැවිනි. එය අවබෝධ කරගත යුතු තත්ත්වයකි.

යථා සත්‍යය වටහා ගැනීමෙන් සංස්කාර ධර්මයන්හි විරාගය ඇති කර ගැනීමෙන් තෘෂ්ණාක්ෂය කිරීම ම නිවන වශයෙන් සළකනු ලැබේ. බුද්ධ දේශනයෙහි ඇතැම් තැනකදී නිවන හැඳින්වී ඇත්තේ **''තණ්හක්ඛයො දොසක්ඛයො මොහක්ඛයො නිබ්බානං''** යනුවෙනි. ''තෘෂ්ණා ද්වේෂ මොහ යන ක්ලෙෂයන් විනාශ කිරීමම නිවනයි'' යනු එහි අරුතයි.



**ද්විපාදකො’යං අසුචි - දුග්ගන්ධො පරිහීරති**
**නානා කුණපපරිපූරො - විස්සවන්තො තතො තතො**

මෙම පිළිකුල් සහගත දෙපා ඇති ශරීරය දුගඳ වහනය කරයි. නොයෙක් කුණපයන්ගෙන් පිරී පවතියි.
ඒ ඒ තැන් වලින් කුණප කොටස් ගලා යයි.

# දිපාදකො යං අසුචි

**"කිං තෙ වක්කලී ඉමිනා පූතිකායෙන"**

වක්කලි නමැති භික්ෂූන් වහන්සේ බුදු සසුනෙහි පැවිදි වූවෙකි. උන්වහන්සේ පැවිදි වූයේ ම සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූප කායෙහි පැවති ප්‍රසාදජනක ස්වරූපයෙහි පැහැදීම නිසාය. බුදුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ රූපය දෙස ම බලා සිටින වක්කලී භික්ෂුව දැක වක්කලී මේ පිළිකුල් සහගත ශරීරයෙන් කවර ප්‍රයෝජනයක්දැයි විමසූ සේක.

**දිපාදකො'යං අසුචි**
**දුග්ගන්ධො පරිහීරති**
**නානා කුණපපරිපූරො**
**විස්සවන්තො තතො තතො**

**අසුචි** - අපවිත්‍රවූ,
**දුග්ගන්ධො** - දුගද හමන්නා වූ,
**නානා කුණපපරිපූරො** - නානා කුණපයෙන් පිරුණා වූ,
**තතො තතො** - ඒ ඒ තැන් වලින්,
**විස්සවන්තො** - මල වැගිරෙන්නා වූ,
**දිපාදකො** - පා දෙකකින් යුත්,
**අයං** - මේ සිරුර,
**පරිහීරති** - (ශුභ වස්තුවක් වශයෙන් සලකා ලෝකයා විසින්) පරිහරණය කරනු ලැබේ.

මෙම ශරීරය පාද දෙකකින් රඳා පවතියි. අපිරිසිදු වූ දුගඳ හමන කුණපයන්ගෙන් පිරී ඇත. ඒවා තැන් තැන් වලින් වැගිරෙයි.

යම් පුද්ගලයෙක් මෙම ශරීරයෙහි යථා ස්වරූපය පවත්නා සැටියෙන් ම මනාව වටහා ගන්නේ නම් එම ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ක්‍රමය පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති කරගත හැකිය. මෙම ගාථාවෙන් අවධාරණය කෙරෙන්නේ ශරීරයෙහි ඇලුම් කිරීමට සාධක කරගත හැකි කිසිදු යහපත් තත්වයක් ශරීරයෙහි නොමැති බවයි.

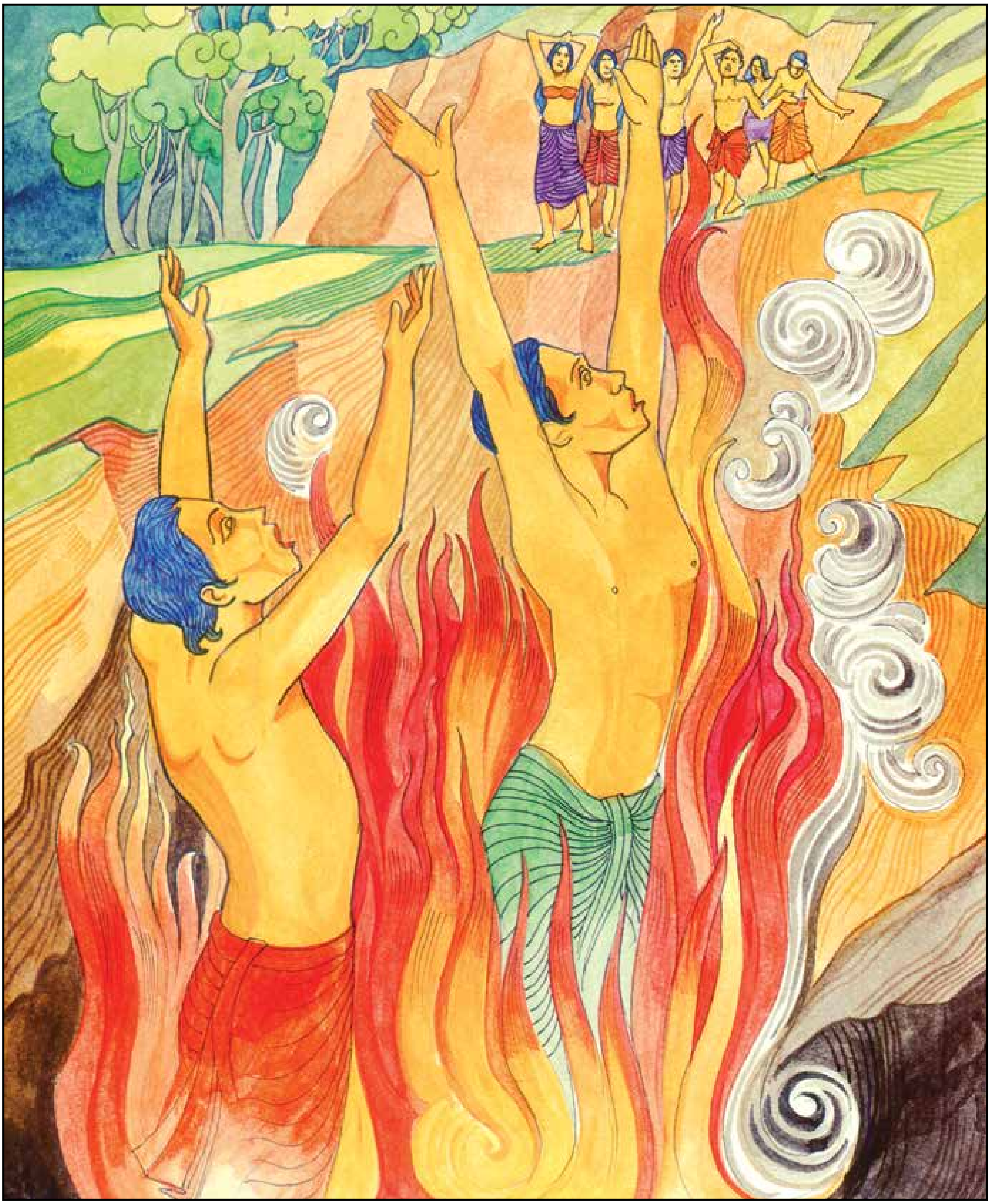
ශරීරයෙහි මෙම තත්වය මනාව පැහැදිලි කෙරෙන කථා වස්තුවක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි දැක්වෙයි. ඒ සුරූපී නගරශෝභිනියක් වූ සිරිමා පිළිබඳ කථාවයි. ඇය බුදුන් සමයෙහි රජගහ නුවර විසූ තැනැත්තියකි. බුදුන් වහන්සේගේ ද වෛද්‍යවරයා වූ ජීවක රාජ වෛද්‍යවරයාගේ සොහොයුරියයි. බෙහෙවින් ම රූමත් වූ මැයගේ පහස පතා රජවරු සිටුවරු මැති ඇමතිවරු ආදී ප්‍රභූ පිරිස් ඇය වෙතට නිතර පැමිණියහ. කහවණු දහස් ගණනින් ඇයට ගෙවීම් කළහ. මේ අතර කිසියම් භික්ෂුවක් ද රහසින් සිරිමාගේ රූපකායට ආදරයෙන් බැඳී සිටියේය. මෙම පුවත බුදුන් වහන්සේට ද අන්‍ය භික්ෂූන් විසින් සැළ කොට තිබිණ.

සිරිමා හදිසියේ ඇති වූ අසනීපයකින් මිය ගියාය. ඒ බව දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ ඇයගේ මළ සිරුර සුසාන භූමියට ගෙන ගොස් එහි තෙදිනක් ආරක්ෂා සහිතව තබන ලෙස බිම්බිසාර රජුට පණිවිඩයක් යැවූහ. එහි කිසියම් අර්ථයක් ඇතැයි සිතූ රජතුමා ද බුදුන් වහන්සේ සැළ කළ ආකාරයෙන් ම සිරිමාගේ සිරුර තෙදිනක් සුසාන භූමියෙහි ආරක්ෂිතව තැබීමට රාජපුරුෂයන්ට අණ කළේය.

තෙවැනි දිනය වන විට බොහෝ පිරිසක් සුසාන භූමියෙහි රැස්ව සිටියේය. ඒ අතර සිරිමාගේ පහස ලැබූ උසස් ප්‍රභූ ජනයා ද එහි වූහ. බුදුන් වහන්සේ සිරිමාට සිතෙන් ආදරය කරමින් සිටි භික්ෂුවු ද කැටුව නියමිත වේලාවට එහි සම්ප්‍රාප්ත වූහ. මේ දිනය වන විට සිරිමාගේ මළ සිරුර බෙහෙවින් ම ඉදිමී දුගඳ හමන තත්ත්වයෙහි පැවතිණ.

බුදුන් වහන්සේ බිම්බිසාර රජු අමතා "මහරජ සිරිමාගේ සිරුර රන් කහවණු දහසක් මිළ නියම කොට කැමති කෙනෙකුට මිළදී ගැනීමට වෙන්දේසියෙහි තබන ලෙස අණ කරන්නැ'යි පවසා සිටියහ. රජු එසේ කළ ද කහවණු දහසක් ගෙවා සිරුර මිළ දී ගැනීමට කිසිවෙක් ඉදිරිපත් නොවූහ. ක්‍රමයෙන් මිළ පහළ දමමින් අන්තිමට මිළක් නොගෙවා නොමිලේ ගෙන යන ලෙසට පැවසුව ද ඒ සඳහා ද කිසිවෙක් කැමති නොවූහ. එවිට බුදුන් වහන්සේ සිරිමා ජීවත්ව සිටියදී කහවණු දහස් ගණන් ගෙවමින් ඇය සොයා ආ අයගෙන් කිසිවෙක් ඇයගේ මළ සිරුර නොමිළයේ වුව ද භාර ගැනීමට අකමැති වීමට හේතු පහදමින් ජීවිතයේ ඇති අනිත්‍යතාව පිළිබඳ ධර්මදේශනයක් පැවැත්වූහ.

ජීවත්ව සිටියදී කොතෙක් වටිනාකම් ඇතිව සිටියත් මරණයෙන් ඒ සියල්ල අවසන් වන බවත් එවැනි ජීවිතයකට ඇලුම් කිරීමෙහි නිරර්ථක බවත් මෙම කථාවෙන් පැහැදිලි වෙයි.



**එතාදිසෙන කායෙන - යො මඤ්ඤෙ උණ්ණමෙතවෙ**
**පරං වා අවජානෙය්‍ය - කිමඤ්ඤත්‍ර අදස්සනා’ති**

මෙබඳු ශරීරයක් තිබියදී යමෙක් තමන් උසස් කොට හඟින්නේ ද අනුන් පහත් කොට සළකන්නේ ද
එය සත්‍යය නොදැකීම නිසා සිදුවන්නක් හැර අන් කවරක් ද?

# ඒතාදිසෙන කායෙන

**න පරෙසං විලොමානි - න පරෙසං කතාකතං**
**අත්තනොව අවෙක්ඛෙය්‍ය - කතානි අකතානි ච**

‘‘අන් අයගේ වරද නොසෙවිය යුත්තේය. අනුන් කළ නොකළ දෑ නොවිමසිය යුත්තේය.
තමා කළ නොකළ දෙය ම සොයා බැලිය යුතුය.”

**ඒතාදිසෙන කායෙන**
**යො මඤ්ඤෙද උණ්ණමෙතවෙ**
**පරං වා අවජානෙය්‍ය**
**කිමඤ්ඤත්‍ර අදස්සනා’ති**

**යො** - යමෙක්,
**ඒතාදිසෙන** - මෙබඳුවූ,
**කායෙන** - ශරීරයකින් යුක්තව,
**උණ්ණමෙතවෙ** - තමා හුවා දැක්වීමට,
**මඤ්ඤෙද** - සිතයි ද, (නැතහොත්),
**පරං** - අනුන්ට,
**අවජානෙය්‍ය වා** - අවමන් කරන්නේ හෝ වේද, (ඊට හේතුව නම්),
**අදස්සනා අඤ්ඤත්‍ර** - සත්‍යාවබෝධය නැතිකම හැර,
**කිං** - වෙන කුමන කරුණක් ද?

කලින් සඳහන් කළ පරිදි සත්වයන් උපතින් ම හිමි කරගනු ලබන්නේ බෙහෙවින් පිළිකුල් සහගත කුණපවලින් පිරුණු ශරීරයකි. එබඳු ශරීරයක් ලබා ගෙන තිබුනත් ඇතැම් මිනිස්සු ඒ ශරීරය නිසා ම හිස උදුම්මා ගෙන සිටිති. තමන් උසස් කොට සළකමින් අනුන් පහත් කොට හෙලා දකිති. මෙසේ කෙරෙන්නේ එකම හේතුවක් නිසාය. එනම් එබඳු පුද්ගලයන් තුළ ඇති නොදැන්මයි. වෙනත් ලෙසකින් පැවසුවහොත් තමන්ගේ ශරීරය පිළිබඳව ම තමන් තුළ නිසි අවබෝධයක් නැති කමයි.

හැම කෙනෙක් ම තමන්ගේ ශරීරයෙහි නියම තත්වය ගැන අනිවාර්යයෙන් ම දතයුතුය. එසේ දන්නේ නම් තම ශරීරයෙහි යථා සත්‍යය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකිය. එවිට තම ශරීරය එක ම තත්වයකින් නොපැවතී වෙනසට භාජනය වන්නක් බවත් එය මරණයෙන් අවසන් වන්නක් බවත් වැටහෙයි. එම වැටහීම තුළින් මරණය තෙක් තම පැවැත්ම කෙසේ සකස් කර ගත යුතුද යනුවෙන් සිතා ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට මනා සැලසුමක් තනා ගෙන ඒ අනුව ජීවත් විය හැකිය. තමන්ගේ ශරීරය ගැන වැටහීමක් නොමැති පුද්ගලයා ශරීරය තමන්ට ආභරණයක් වශයෙන් ගෙන එයින් උද්දාමයට පත් වෙමින් අනුන් හෙලා තලා ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹෙයි. මෙය බුදුදහමෙහි හැඳින්වෙන්නේ අත්තුක්කංසන පරවම්භන යන නමිනි. අත්තුක්කංසන යනු තමන් අනුන්ට වඩා උසස් කොට සැළකීමයි. පරවම්භනය යනු අනුන් පහත් කොට සැළකීමයි. මෙම අංශ දෙකම කෙනකුගේ ජීවිතයෙන් ඉවත් කළ යුතු පහත් හැසිරීම් දෙකකි. යහපත් පැවතුම් ඇති බුද්ධිමත් පුද්ගලයෝ මේ දෙක ම තම ජීවිතයෙන් බැහැර කරති. කිසිදිනෙක කිසිවකු පහත් කොට නොසළකන්නැයි කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේදී උපදෙස් දී ඇත. නාතිමඤ්ඤෙථ කත්ථ චි නං කඤ්චි යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ එයයි. බොහෝ මිනිස්සු ආත්මාර්ථකාමීහු වෙති. ඔවුන් සිතන්නේ ඔවුන් ගැන පමණි. තම ශරීරය කුණප වලින් පිරී ඇතැයි යන්න ඔවුන් දැනගෙන සිටියත් තමන් උදුම්මාගෙන අනුන් හෙළා දැකීමේ ආකල්පය අත්නොහැර පවත්වාගෙන යති. සමහරුන්ගේ ශරීරයේ බාහිර පෙනුමෙන් තවත් කෙනකුට වඩා තරමක වෙනස් කමක් පැවැතිය හැකිය. එහෙත් එය තවත් කෙනෙකු පහත් කොට සැළකීමට හේතුවක් නොවේ.

ශරීරයේ අභ්‍යන්තර තත්වයෙන් හැම කෙනෙක් ම සමාන වෙති. දුගඳ හමන පිළිකුල් සහගත බව හැම ශරීරයකට ම පොදුය. එසේ තිබියදීත් මිනිසුන් තමන් උසස්යයි සිතීමටත් අනුන් පහත් කොට සැළකීමටත් පෙළඹෙන්නේ ඇයි? ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් ඒ සඳහා නිසි පිළිතුරක් සපයා දී ඇත. එසේ වන්නේ අන් කිසිවක් නිසා නොව ඒ ඒ පුද්ගලයන් තුළ ඇති නොදැනීම නිසාය. බොහෝ දෙනෙක් අවිද්‍යාවෙන් අන්ධ වී සිටිති. අවිද්‍යාවේ බලවත් කම නිසාම තමන් තුළ ම ඇති කුණපයන් කුණප තත්වයෙන් ගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාවක් නැති වෙයි. ශරීරයෙහි කුණප කොටස් මෙනෙහි කොට ශරීරයෙහි නියම තත්වය අවබෝධ කිරීමෙන් ලබා ගත හැකි යහපත් ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ හැම කෙනෙකුගේ ම ශරීරයෙහි තත්වය සමානයය යන හැඟීමෙන් කෙනකු තුළ සමානාත්මතා ආකල්පය ඇති වීමයි. සමානාත්මතාව බුදු දහමෙහි දැක්වෙන සතර සංග්‍රහ වස්තුවලට අයත් වන උත්තම ගුණ ධර්මයකි. මෙම ගුණ ධර්මය පුද්ගල ජීවිතයෙහි පමණක් නොව සමාජ ජීවිතයෙහි ද සතුට සමගිය හා සෞභාග්‍යය උදාකර ලන්නකි.

*බුදු දහම වූ කලි, මානසිකව වැඩිහිටියන් වූවන්ට ඇති ආගමකි.
එය ජීවිතයේ ඇති අමිහිරි, කටුක භාවය පැණිරස
මෙන් පෙන්වන්නට උත්සාහ නොදරයි.
එය මරණය සදාතනික සැපතේ දොරටුව බව හඟවමින්
ජනතාව මුළා නොකරයි. එසේ ම එය අසාමාන්‍ය
දේවත්වයකට දක්වන ප්‍රශ්න නොකළ හැකි භක්තිය වෙනුවට
හුවමාරු කිරීමෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි විමුක්තියක්
පොරොන්දු නොවෙයි. ආත්ම විශ්වාසයෙන් හා පෞද්ගලික
වගකීමෙන් සාධනය කර ගත යුතු
ආත්ම විමුක්තියක් බුදු දහමින් ඉගැන්වෙයි.*

# පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො

# ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම නුවණින් මෙනෙහි කිරීම

ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම යනු

තමන් කැමති අයගෙන් හෝ කැමති දේවලින් වෙන් වීමයි.

එහි ස්වභාව ලක්ෂණය වන්නේ ආශා කරන දෙයින් ඈත් වීමයි.

එහි කෘත්‍යය හෙවත් ක්‍රියාකාරිත්වය වන්නේ ශෝකය අවුස්සාලීමයි.

එය ප්‍රකට වන්නේ අහිමි වීමක් ලෙසය.

එය ශෝකයේ පදනම වන බැවින් දුකකි.

එහෙයින් කීහ:

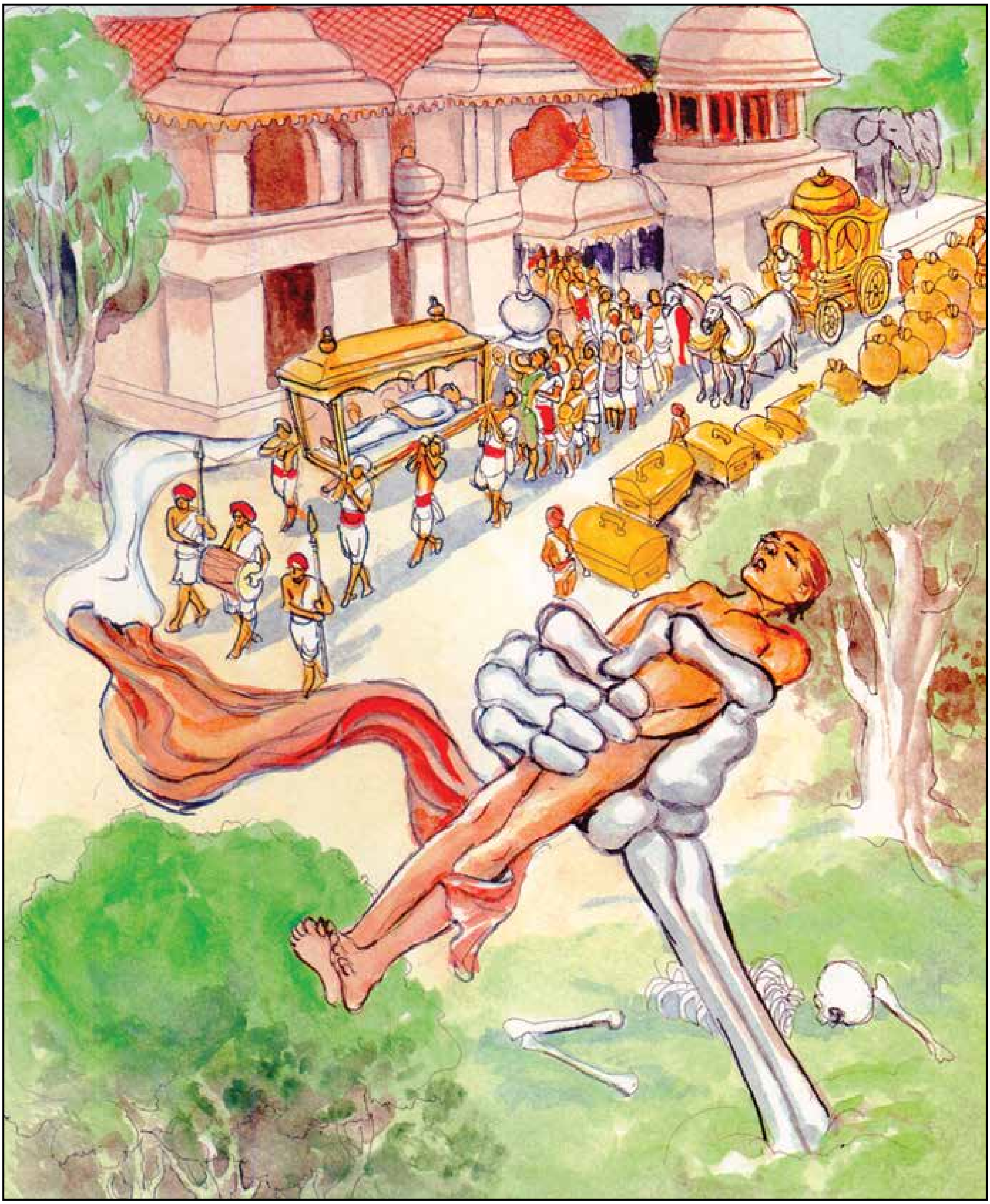
තමන්ගේ ධන ධාන්‍යාදී වස්තු හෝ

තමන් ප්‍රිය කරන නෑදෑ හිතමිතුරන් අහිමි වීම නැමැති

ශෝක හුලෙන් මෝඩයාගේ හදවත සිදුරු වෙයි.

ප්‍රියවිප්‍රයෝගය දුකක් වශයෙන් සළකා ගැනීමට

එය ප්‍රමාණවත් පදනමක් සලසා දෙයි.



**ධඤ්ඤං ධනං රජතං ජාතරූපං - පටිග්ගහං චාපි යදත්ථි කිඤ්චි**
**දාසා කම්මකරා පෙස්සා - යෙ චස්ස අනුජීවිනො**
**සබ්බං නාදාය ගන්තබ්බං - සබ්බං නික්ඛිප්ප ගාමිනං**

තමන් සතු සියලු වස්තු ද, දේපල ද, තම දැසි දැස්සන් ද, තමන් ගෙන් යැපෙන්නා වූ අයද,
යන සියලුදේ අත්හැර දමා යා යුතුවේ.

# ධඤ්ඤං ධනං රජතං ජාතරූපං

තමන් ප්‍රිය කරන අය ඇසුරු නොකරන්න. තමන් ප්‍රිය නොකරන පුද්ගලයන් කිසි සේත් ඇසුරු නොකරන්න. මෙයට හේතුව කිමෙක් ද? කැමති පුද්ගලයන් නොදැකීම වේදනාකාරිය. තමන් අප්‍රිය කරන්නන් දැකීම ද එසේ ම වේදනාකාරිය.

**ධඤ්ඤං ධනං රජතං ජාතරූපං**
**පටිග්ගහං චාපි යදත්ථි කිඤ්චි**
**දාසා කම්මකරා පෙස්සා**
**යෙ චස්ස අනුජීවිනො**
**සබ්බං නාදාය ගන්තබ්බං**
**සබ්බං නික්ඛිප්ප ගාමිනං**

**ධඤ්ඤං** - ධාන්‍ය,
**ධනං** - ධනය,
**රජතං** - රිදී,
**ජාතරූපං** - රත්රන්,
**පටිග්ගහං ච අපි** - අයත් කරගත් දේ ද,
**යං කිඤ්චි අත්ථි** - (යන) යමක් වෙයි ද,
**දාසා** - දැසි දස්සෝ,
**කම්මකරා** - කම්කරුවෝ,
**පෙස්සා** - පණිවිඩකරුවෝ,
**යෙ ච අනුජීවිනො** - තමන් නිසා ජීවත් වන්නෝ,
**අස්සු** - වූවාහු ද,
**සබ්බං** - ඒ සියල්ල,
**න ආදාය** - නොගෙන,
**ගන්තබ්බං** - යා යුතුය,
**සබ්බං** - සියල්ල,
**නික්ඛිප්ප ගාමිනං** - අත්හැර යන දේයි.

උපන් සියලු මිනිසුන් ජීවත්ව සිටියදී එක් රැස් කරගත් සියළු දේ මෙලොව අතහැර දමා මිය පරලොව යාමට සිදු වෙයි. මෙය අනිවාර්ය සිදු වීමකි. නොවැළැක්විය හැකි දෙයකි. එහෙත් මිනිස්සු ජීවත් වන කාලය තුළ නොමැරෙන මිනිසුන් ලෙස සිතා විවිධ දේවලට ආශාවෙන් ඒවා එක් රැස් කර ගනිති. මෙසේ එක් රැස් කර ගන්නා දේ අතර ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන දේ ද ඇත. එහෙත් ඒවායින් පමණක් මිනිස්සු තෘප්තිමත් නොවෙති. මිනිසුන් තුළ ඇති ආශාවේ සීමාවක් නොමැති නිසා අවශ්‍ය අනවශ්‍ය හැම දෙයක් ම තමන් සතු කර ගැනීමට පෙළඹෙති. ගේ දොර ඉඩ කඩම් යාන වාහන රන් රිදී මුතු මැණික් අඹුදරුවන් දැසි දස්සන් ගෘහභාණ්ඩ ආදී විවිධ දේ එක් රැස් කර ගැනීමේ නොනිමි ආශාවක් බොහෝ මිනිසුන් තුළ වෙයි. ඇතැම් විට මෙසේ රැස්කර ගත් දේපල වලට හා නෑදෑ හිත මිතුරන්ට තමන්ගේ ජීවිතයටත් වඩා ඇලුම් කරන අය ද අප අතර සිටිති. එතෙකුදු වුවත් මේ සියලු දේ අතහැර මිය පරලොව යාම අනිවාර්ය වෙයි. අඩු ගණනේ නූල්පටක දෙයක් වත් තමන් සමග ගෙන යාමට කිසිවකුට හැකියාවක් නොලැබෙයි. මිනිසකු මිය ගිය පසු නෑදෑ හිත මිතුරෝ මළ සිරුර ගෙදරින් බැහැර කරති. නැත්නම් ආදාහනය කරති. නැතහොත් භූමදානය කරති. අතීත යුගයන්හි බොහෝ විට අමු සොහොනක හැර දමා ගියහ. කෙසේ වුව ද මිය යාමට පෙර ඔහු ආදරයෙන් එක් රැස් කරගත් කිසිවක් තමන් සමග පරලොව ගෙන යාමට නොහැකි වෙයි. ඒ සියල්ල ගෙදර තුළ ම හැර දමා තනිව ම පරලොව යයි. මරණයේදී කිසිවක් තමන් සමග රැගෙන යාමට නොහැකි තත්වයකදී මිනිසුන් තමන් නොමැරෙන්නන් ලෙසා සිතා මේසා දැඩි ලෝභයකින් ඒ ඒ දෙයට ඇලී බැඳී සිටීමෙහි අර්ථය කිමෙක්දැයි ප්‍රශ්නයක් පැන නගියි.

මිනිස්සු දුප්පත් හෝ පොහොසත් වුවද තරුණ හෝ මහළු වුවද ලස්සණ හෝ අවලස්සන වුවද උගත් හෝ නූගත් වුවද ඒ හැම දෙනා ම හැම දෙයක් ම අත හැර පරලොව යති. පුද්ගලයකු මිය යාමෙන් පසු ඔහු ඇසුරු කළ ආදරය කළ සියලු දෙනා ප්‍රියයාගේ වියෝගයෙන් දුකට පත් වෙති. මෙය ප්‍රිය විප්‍රයොග දුක්ඛය නමින් හැඳින් වෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්ම චක්කප්පවත්තන සූත්‍ර දේශනාවේදී **"පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො"** යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ මෙයයි.

තමන් කැමති ඇලුම් කරන අයගෙන් හෝ දෙයින් ඈත් වීමට සිදුවීම ජීවත් වන අප හැම කෙනකුගේ ම ජීවිත වලට අනිවාර්යයෙන් ම ලඟා වෙයි. මෙම කවර ආකාර දුකකින් වුව ද වෙන් වීමට ඇත්තේ එක ම මගෙකි. එය බාහිර වශයෙන් සෙවිය යුත්තක් නොවෙයි. අප තුළ ම පවතින්නකි. මෙම අනිත්‍ය වූත් පිළිකුල් සහගත වූත් අපේ ශරීරයම දෙස නුවණින් බලා සත්‍යය වටහා ගැනීම දුක දුරු කර ගැනීමට ඇති එක ම මගයි. මරණානුස්සති අසුභානුස්සති ආදී භාවනා ක්‍රම මගින් හඳුන්වා දී ඇත්තේ තමාගේ ම ශරීරය දෙස නුවණින් බැලීමෙන් දුකින් තොර අමා මහ නිවන සාධනය කර ගැනීමේ පිළිවෙතයි.

**යං ච කරොති කායෙන - වාචාය උද චෙතසා**
**තම්හි තස්ස සකං හොති - තඤ්ච ආදාය ගච්ඡති**
**තඤ්චස්ස අනුගං හොති - ඡායාව අනපායිනි**

ඒ යන තැනැත්තාට ගෙන යා හැකි තමන් විසින් කයින් මනසින් ක්‍රියාවෙන් කළ කී දේ පමණි.
අත්නොහරින සෙවනැල්ල මෙන් ඒ තැනැත්තා සමග යන්නේ ඒ ක්‍රියා පමණි.

# යං ච කරෝති කායෙන

හැම ධර්මයකට ම මනස පුරෝගාමී වෙයි. මනස ප්‍රධාන වෙයි.
ඒ සියල්ල මනසින් කරන ලද්දේ වෙයි. යමෙක් පැහැදුනු මනසකින් කියයි ද, කරයි ද,
එමගින් සැපත ගෙන එයි. තමන් පසුපස එන සෙවනැල්ල මෙනි. තමන්ට
අයහපත ගෙන දෙන නරක දේ කිරීම පහසුය. එහෙත් තමන්ට
යහපත ගෙන දෙන හොඳ දේ කිරීම අපහසුය.

**යං ච කරෝති කායෙන**
**වාචාය උද චෙතසා**
**තම්හි තස්ස සකං හොති**
**තඤ්ච ආදාය ගච්ඡති**
**තඤ්චස්ස අනුගං හොති**
**ඡායාව අනපායිනි**

**කායෙන** - කයින්,
**වාචාය** - වචනයෙන්,
**උද** - නැතහොත්,
**චෙතසා** - සිතින්,
**යං ච** - යමක්,
**කරෝති** - කරයි ද,
**තම්හි** - එය ම,
**තස්ස** - ඔහුට,
**සකං** - තමන්ගේ,
**හොති** - වෙයි.
**තඤ්ච** - එය ද,
**ආදාය ගච්ඡති** - රැගෙන යයි.
**තඤ්ච** - එය ම,
**අස්ස** - ඔහුගේ,
**අනුගං හොති** - පසුපස යන්නේ වෙයි.
**අනපායිනි** - අත නොහරින,
**ඡායා ඉව** - සෙවනැල්ල මෙනි.

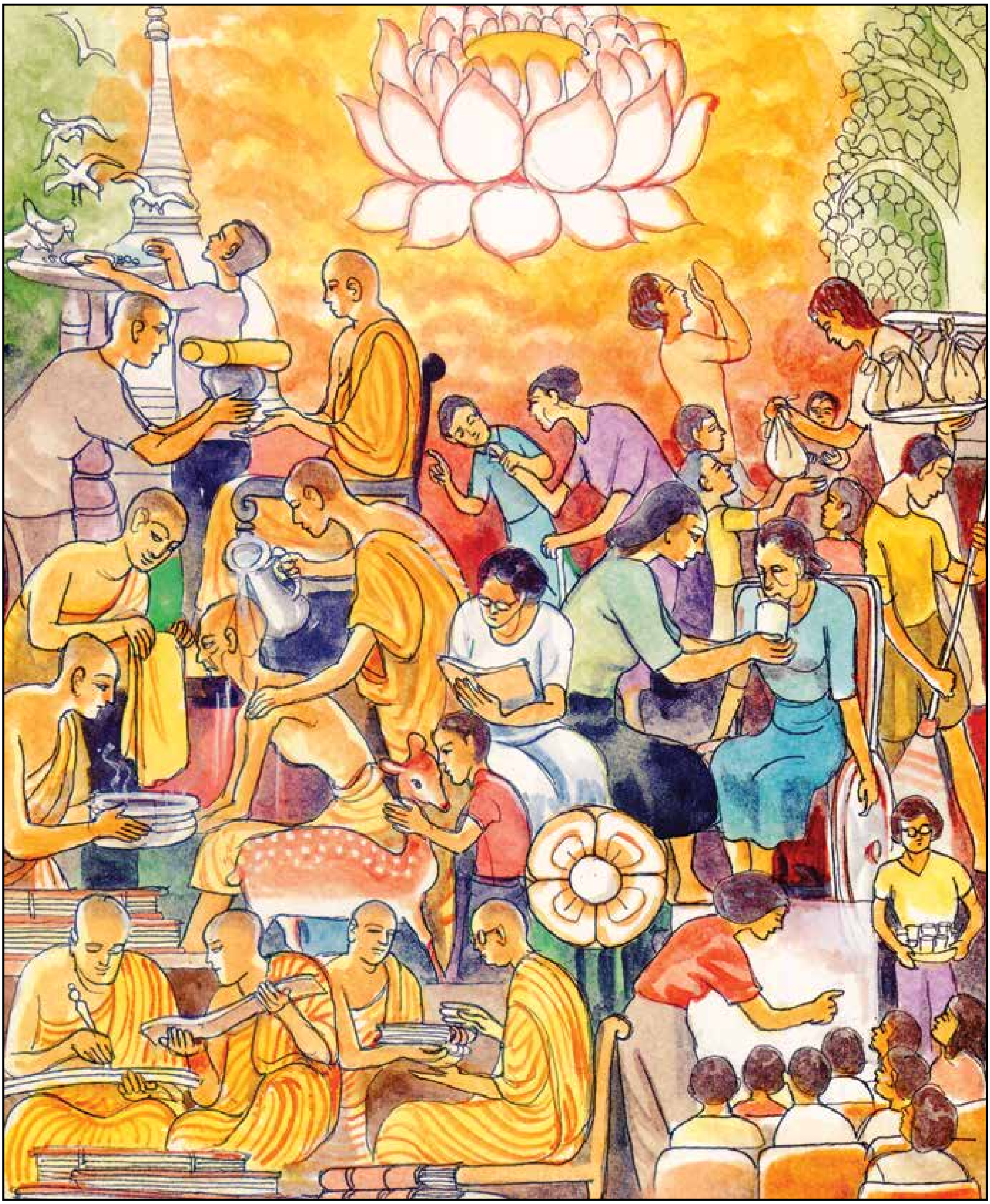
ඉහතින් ද සඳහන් කළ පරිදි මිය යන පුද්ගලයා ජීවත් ව සිටියදී එක් රැස් කරගත් කිසිවක් පරලොවට තමන් සමග ගෙන නොයයි. ඔහු තමන්ගේම යයි සිතමින් ඇලුම් කළ කිසිවක් ඔහුට ගෙන යාමට නොලැබෙයි. නමුත් මිය යන පුද්ගලයා සමග ම ගෙන යා හැකි කිසියම් අදෘශ්‍යමාන දේ ඇත. ඒ අන් කිසිවක් නොව ඔහු ජීවත්ව සිටියදී කරන ලද පින් හා පවුය.

නැතහොත් කුසල් හා අකුසල්ය. පුද්ගලයකු ජීවිත කාලය පුරා කරනු ලබන කුසල හෝ අකුසල කර්ම පරලොව යන විට ඔහුගේ අනුගාමිකයෝ වෙති. ඒ හැර අන් කිසිවක් හෝ කිසිවෙක් ඔහු සමග නොයති. පුද්ගලයකුගේ පුනර්භවය තීරණය වන්නේ ඔහු විසින් කරන ලද කුසල හෝ අකුසල කර්ම මගිනි.

කුසල හෝ අකුසල කර්ම යනු සචේතනිකව කරනු ලබන කායික වාචසික හා මානසික ක්‍රියායි. කායික අකුසල කර්ම තුන් වැදෑරුම් කොට සැළකෙයි. ඒවා නම් ප්‍රාණඝාතය, නොදුන් දෙය ගැනීම හා කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම යනුයි. වාචසික අකුසල කර්ම සිවු වැදෑරුම් කොට සැළකෙයි. ඒවා නම් බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම හා හිස් නිසරු වචන කීමයි. මානසික අකුසල කර්ම ද තුනකි. ඒ අභිධ්‍යා හෙවත් විසම ලෝභය, ව්‍යාපාදය හෙවත් දැඩි ද්වේෂය හා මිථ්‍යාදෘෂ්ටියයි.

කුසල පක්ෂයෙන් ගත හොත් දන් දීම, සුදුස්සන් සඳහා සුහසාධන ක්‍රියාවල යෙදීම වැනි කායිකව කෙරෙන සියලු යහපත් ක්‍රියා කායික කුසල කර්ම බවට පත් වෙයි. මෛත්‍රීසහගත යහපත් වචන භාවිතය වාචසික කුසල කර්ම ගණයට වැටෙයි. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් මානසිකව සිතනු ලබන යහපත් සිතුවිලි මානසික කුසල කර්මයි. අකුසල කර්මවලින් අයහපත් ප්‍රතිඵල ද කුසල කර්මවලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ද උදා කරවයි. කුසල කර්ම හා අකුසල කර්ම පුද්ගලයා අනුගමනය කරන ආකාරය සිත්කළු උපමා දෙකක් මගින් ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි මනාව පැහැදිළි කොට ඇත. තමන් අත නොහැර එන සෙවනැල්ල කුසල කර්ම පුද්ගලයා පසුපස ලුහුබැඳ එන ආකාරයට උපමා කොට තිබේ. කරත්තයක බැඳි ගොනාගේ පිටුපසින් එන කරත්ත රෝදයට අකුසල කර්ම පුද්ගලයා අනුගමනය කරන ආකාරයට උපමා වෙයි. මෙම උපමා මගින් කුසල පක්ෂයෙන් සුවසෙත සැලසෙන අයුරුත් අකුසල පක්ෂයෙන් දුක් කම් කටොලු ඇති වන අයුරුත් පැහැදිළි කෙරෙයි.

ඉහත් දැක්වුණු ගාථාවෙන් අවධාරණය කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත්තේ මිය යන පුද්ගලයා සමග පින්පව් පමණක් කැටුව යාමට හැකි වන නිසා තමන් ජීවිත කාලය තුළ එක් රැස් කරගත් දේ කෙරෙහි ලෝභය ඇති කර ගැනීමෙහි ඇති නිරර්ථක බවයි. එමෙන් ම කටුක විපාක දෙන අකුසල කර්ම සිදු නොකොට සැප සම්පත් ලබා දෙන කුසල ක්‍රියා කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්විය යුතු බවයි.



සියලු සත්වයෝ මරණයට පත්වෙති. ජීවය කෙළවර වන්නේ මරණයෙනි.
මිනිසුන් ගේ ඉරණම තැනෙන්නේ ඔවුන් කල ක්‍රියාවලට අනුවයි. ඔවුන් විසින් රැස් කරගන්නා ලද කුසලාකුසල ප්‍රතිඵල වලට අනුව ඔවුනට මරණින් මත්තේ ජීවිතය තීරණය වේ. අකුසල් ක්‍රියාවේ යෙදෙන්නෝ අපායට යති. කුසල් ක්‍රියා කළ අය දෙව් ලොව යති. ඒ නිසා හැමෝම පින් දහම් කුසල් කළ යුතුවේ. ඒ කුසල් අන් තැනක උපන් කල ප්‍රයෝජනවත් වේ. කෙනෙකු විසින් කරන ලද පුණ්‍ය ක්‍රියා මතු ආත්මයේ දී ඒ තැනැත්තාට මනා පිහිටක් වේ.

# සබ්බේ සත්තා මරිස්සන්ති

පාපය කරන්නේ තමාමය. තම ක්‍රියාවෙන් ම තමා අපිරිසිදු වෙයි. තමාගේ ක්‍රියාවෙන් ම තමා පිරිසිදු වෙයි. පිවිතුරු බව හා අපවිතුරු බව තමා තුළමය. කෙනෙක් තවෙකකු පිවිතුරු නොකරයි.

**සබ්බේ සත්තා මරිස්සන්ති**
**මරණන්තං හි ජීවිතං**
**යථා කම්මං ගමිස්සන්ති**
**පුඤ්ඤපාප ඵලූපගා**
**නිරයං පාපකම්මන්තා**
**පුඤ්ඤකම්මා ච සුග්ගතිං**
**තස්මා කරෙය්‍ය කල්‍යාණං**
**නිච්චං සම්පරායිකං**
**පුඤ්ඤානි පරලොකස්මිං**
**පතිට්ඨා හොන්ති පාණිනං ති**

**සබ්බේ** - සත්තා සියලු සත්වයෝ
**මරිස්සන්ති** - මියයති.
**හි** - ඒකාන්තයෙන් ම
**ජීවිතං** - ජීවිතය
**මරණන්තං** - මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේය.
**පුඤ්ඤපාප ඵලූපගා** - පින් පව් විපාක අනුව යන්නාහු
**යථා කම්මං** - කර්මයන්ට අනුව
**ගමිස්සන්ති** - යති.
**පාපකම්මන්තා** - පාපය කෙළවර කොට ඇත්තෝ
**නිරයං** - නිරයට යති.
**පුඤ්ඤකම්මා** - පින් කම් කළාහු
**සුග්ගතිං ච** - සුගතියට ද යති.
**තස්මා** - එබැවින්
**නිච්චං** - නිතර
**සම්පරායිකං** - ඊළඟ භවයෙහි විපාක දෙන
**කල්‍යාණං** - යහපත් දේ
**කරෙය්‍ය** - කළ යුතු වන්නේය.
**පුඤ්ඤානි** - පුණ්‍ය කර්මයෝ
**පරලොකස්මිං** - පරලොවෙහිදී
**පාණිනං** - සත්වයන්ට
**පතිට්ඨා හොන්ති** - පිහිට වෙත්.

සියලු සත්වයන් කල් ඇතිව හෝ පමා වී මිය යාම නොවැළැක්විය හැකි විශ්වමය නියාමයයි. හැම කෙනෙකුගේ ම ජීවිතය මරණයෙන් අවසන් වී යයි. මිය ගිය පසු පුද්ගලයාට හිමි වන්නේ මෙම ජීවිතයෙහි සිටියදී ඔහු විසින් කරන ලද පින් පව්වල විපාක පමණි. ඉදින් පුද්ගලයන් මෙලොවදී යහපත් කුසල් දහම්හි යෙදුනාහු නම් ඔවුහු පරලොව සුගති භවයක උපත ලබති. අනෙක් අතට ඔවුන් මෙලොව පව් කම්වල නිරත වූවාහු නම් පරලොවදී ඔවුනට අත්වන්නේ දුගති භවයක උපතකි. එබැවින් අනාගත භවයන්හි උපත තීරණය වනු ලබන්නේ මෙලොව කරනු ලබන පින් පව් අනුවය. අනාගත භවයන්හිදී සුව පහසු ජීවන තත්වයක් බලාපොරොත්තු වන අය මෙම ජීවිතයෙහිදී කුසල කර්මයන්හි යෙදිය යුතු වෙත්. පාප කර්මයන්හි යෙදෙන්නන්ට දුක්බදායක අනතුරු භවයක් ලැබීම නියත බැවින් සුවපහසු ජීවන තත්වයන් බලාපොරොත්තු වන කවුරුන් විසින් වුව ද කළයුතු වන්නේ මෙලොව දිවි ගෙවන කාලය පුරා පව් කම් අතහැර දමා පින් කම්හි නිරත වීමයි. මෙම අදහස පහත සඳහන් ධම්මපද ගාථාවලින් මනාව නිරූපනය කරයි.

**න තං කම්මං කතං සාධු**
**යං කත්වා අනුතප්පති**
**යස්ස අස්සුමුඛො රොදං**
**විපාකං පටිසෙවති**

යම් කර්මයක් සිදු කිරීමෙන් පසුතැවිලි වීමට සිදු වේ ද එම කර්මය කිරීම නරකය. එයින් සිදුවන්නේ කඳුළු පිරුණු මුහුණෙන් දුක් විපාක විඳීමටය.

**තං ච කම්මං කතං සාධු**
**යං කත්වා නානුතප්පති**
**යස්ස පතීතො සුමනො**
**විපාකං පටිසෙවති**

යම් කර්මයක් සිදු කිරීමෙන් පසුතැවිලි වීමට සිදු නොවේ ද එම කර්මය කිරීම යහපත්ය. එයින් සිදුවන්නේ සතුට පිරුණු මනසින් සැප විපාක විඳීමටය.

# බුද්ධ සංදේශය

බුදු හිමියෝ අනන්‍ය ආගමික ක්‍රමවලටත් විවිධ
සාමාජික මතවාද වලටත් වඩා ශ්‍රේෂ්ඨය.
බුදු හිමියන් වහන්සේගේ සනාතනික සංදේශය
කාලාන්තරයක් මුළුල්ලේ මානව වංශය
ප්‍රමෝදයට පත් කළේය. බුදු හිමියන් වහන්සේ ගේ
සාම පණිවුඩය දුකින් පෙළෙන, දෝමනස්සයට
නැඹුරු වූ මානව වංශයට අද යුගයේ දී පමණ
අවශ්‍ය වූ වෙන අන් සමයක් අතීත ඉතිහාසයේ
නොතිබුණේ විය හැකිය.

ශ්‍රී නේරු
ඉන්දියාවේ හිටපු අගමැති

# ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං

# ජීවිතයේ

# අනිත්‍යතාව පිළිබඳ භාවනාව

''මහණෙනි, මරණානුස්සතිය වඩන භික්ෂුව මෙසේ සිතයි. 'ශාස්තෘන් වහන්සේගේ ධර්මය පිළිපැදීමට හැකි වන තෙක් මා ජීවත් වන්නේ නම් එය මගේ දිවියට ඉතා වැදගත් දෙයකි'. මෙබඳු භික්ෂූහු ආශ්‍රවයන් දුරු කරනු සඳහා මරණානුස්සතිය වඩමින් අප්‍රමාදී ජීවිතයක් ගෙවති.''

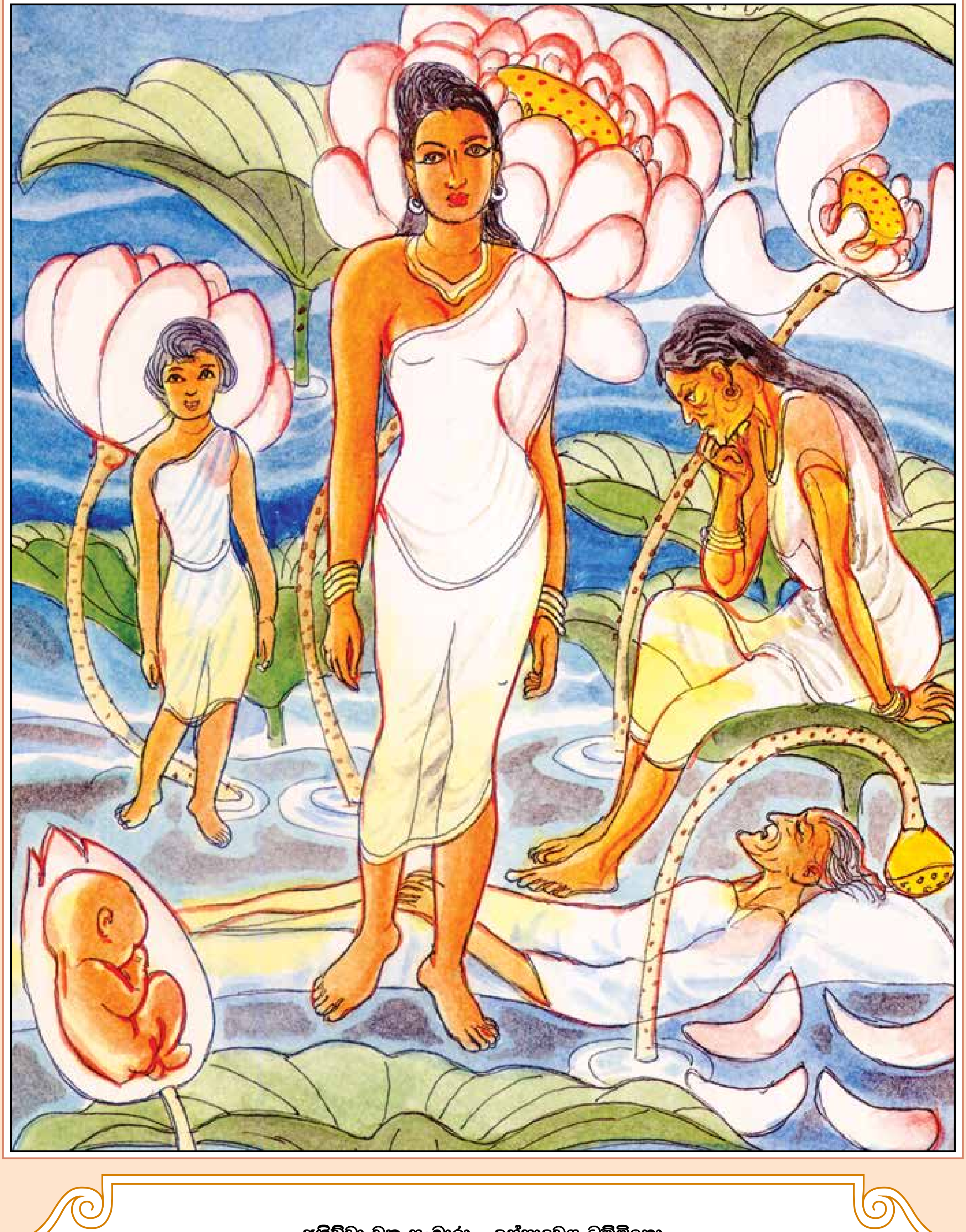
මෙම භාවනාවෙහි උනන්දුවෙන් නිරත වන ශ්‍රාවකයා නිතර ම අප්‍රමාදී වන අතර සාංසාරික පැවැත්මෙහි ඇලුම් නොකරයි.

හෙතෙම අනාගත භවයට ඇලුම් නොකරයි.

පව් කිරීමෙන් වළකියි. ජීවන අවශ්‍යතා කෙරෙහි ලොල් නොවෙයි.

අනිත්‍යතාව පිළිබඳව ඔහුගේ හැඟීම තහවුරු වෙයි.

මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එම ශ්‍රාවකයා පැවැත්මේ දුක්ඛදායක වූත් අනාත්මීය වූත් ස්වභාවය අවබෝධ කරයි. මැරෙණ අවස්ථාවෙහිදී බියෙන් තොර වූයේ සිහිනුවණින් යුතුව සිටියි. ඉදින් මෙම ජීවිතය තුළ නිවන අවබෝධ කිරීමට නොහැකි වන්නේ නම් මරණයෙන් පසු සුගතිගාමී වෙයි.



**අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාදවය ධම්මිනො**
**උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති - තෙසං වූපසමො සුඛො**

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයහ. ඒ සංස්කාර ධර්‍ම ඇතිවීම හා නැතිවීම යන ලක්‍ෂණ සහිතය.
සියලු සත්වයෝ උත්පත්තිය ලබති. පසුව ඔවුන් ගේ ජීවිත ගමන නවතී.
මේ උපත පිළිබඳ ක්‍රියාදාමය නිමාවීම සැපතකි.

# අනිච්චා වත සංඛාරා

ජීවිතය දිය බුබුළක් මෙනැයි දැන එහි ඇති මිරිගුවක ස්වභාවය වටහාගෙන කාමරාග නමැති යහුල උදුරා දැමිය යුතුය. එමගින් මාරයාගේ දර්ශනයෙන් ඔබ්බට යා යුතුය.

**අනිච්චා වත සංඛාරා**
**උප්පාදවය ධම්මිනො**
**උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති**
**තෙසං වූපසමො සුඛො**

**සංඛාරා** - සංස්කාර ධර්මයෝ
**වත** - ඒකාන්තයෙන් ම
**අනිච්චා** - අනිත්‍යයහ.
**උප්පාද** - ඉපදීම
**වය** - විනාසය
**ධම්මිනො** - ස්වභාවය කොට ඇත්තාහ.
**උප්පජ්ජිත්වා** - ඉපිද
**නිරුජ්ඣන්ති** - විනාශ වෙති.
**තෙසං** - ඒ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ
**වූපසමො** - සංසිඳීම
**සුඛො** - සැපතකි.

හටගත් සියලු සංස්කාර ධර්ම විනාශ වන සුලුය. අනිත්‍යයහ. එය කිසිවිට වෙනස් නොවන ධර්මතාවකි. එය අනිවාර්යයෙන් ම එසේ මය. මෙම ප්‍රපංචයන්ගේ ස්වභාවය වූකලි හේතූන්ගේ එකතුවෙන් උපත ලබා හේතු විනාශ වූ විට විනාශයට පත් වීමයි. මෙම ප්‍රපංච ක්‍රියාකාරිත්වයේ සම්පූර්ණ නිරොධය සැපතකි. සංස්කාර හෙවත් සංඛාර යන පදයෙන් කියවෙන්නේ හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් දේය. වෙනත් ලෙසකින් කිවහොත් සැකසුණු නිපැදවුණු දේය.

මෙලොව පවතින ජීව අජීව හැම දෙයක් ම හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගෙන ඇති බැවින් ඒ සියල්ල සංස්කාර හෙවත් සංඛාර යටතට ගැනෙයි. සියළු සංස්කාර ධර්මයන්ට ආවේණික වූත් අනිවාර්ය වූත් ලක්‍ෂණ තුනෙකි. ඇති වීම වෙනස් වීම හා විනාශ වීම ඒ ලක්‍ෂණත්‍රයයි. කිසිදු ජීවී හෝ අජීවී වස්තුවක් මෙම ලක්‍ෂණ තුනෙන් වෙනස් නොවෙයි. උපත වෙනස හා විනාශය යන මෙම ධර්මතා විශ්වමය වශයෙන් සෑම සංස්කාර ධර්මයකට ම වලංගුය.

ඉහත දැක් වූ ගාථාව බෞද්ධයන් අතර බෙහෙවින් ප්‍රචලිතය. කෙනකු මිය ගිය විට සිදු කෙරෙන පංශුකූල චාරිත්‍රයෙහිදී භික්‍ෂූන් වහන්සේලා විසින් මෙය අනිවාර්යයෙන් ම සජ්ඣායනය කෙරෙන්නකි. මෙම ගාථාවෙන් ජීවිතයක ස්වභාවය මනාව පැහැදිලි කෙරෙන බැවින් වියෝදුකින් පෙළෙන්නවුන්ගේ ශෝක සන්තාපයන් දුරලීමට එය ඉවහල් වෙයි.

ඥාතියෙකුගේ හෝ හිතවතකුගේ අභාවයකදී ඇතිවන පෞද්ගලික ශෝකය පොදු එකක් බවට පත් කර ගැනීමට එම ගාථාව ශ්‍රවණය කිරීමෙන් කෙනෙකුට හැකි වෙයි. කෙනෙකුගේ අභාවයෙන් ඇති වන වියෝගය පිළිබඳ අත්දැකීම පොදු වූවකි. එය එක් කෙනෙකුට පමණක් සීමා වූවක් නොවෙයි. එබඳු වියෝගයන් නිසා ඇති වන ශෝකයෙන් මුළු ජීවිතය පුරා කණස්සල්ලෙන් වෙසෙමින් ජීවිතය අසාර්ථක එකක් බවට පත් කර ගන්නා පුද්ගලයෝ ද සිටිති. එසේ ඇති කර ගන්නා ශෝක සන්තාපයන්ගෙන් මියගිය පුද්ගලයාට කිසිදු ප්‍රතිලාභයක් නොමැත. මෙම ගාථා සජ්ඣායනයට සවන් දීමෙන් කෙනකුට තම ශෝකය තුනී කරගෙන යථාර්ථයට මුහුණ දීමට හැකි වෙයි.

ඉපිද නිරුද්ධවන ලක්‍ෂණයෙන් යුක්ත මෙම සංස්කාර ධර්මයන් සංසිඳීම සැපතක් වන බව ගාථාවෙහි අවසන් පදයෙන් කියවෙයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ මෙම සංස්කාර තත්වයෙන් ඉවත් වීම ම සැපතක් වන බවයි. සංස්කාර ධර්මයන් ව්‍යුපශමනය වන්නේ නිර්වාණාබෝධයෙනි. නිවන හැඳින්වෙන වෙනත් පදයක් වන්නේ සබ්බසංඛාරසමථ යනුයි. එයින් අදහස් වන්නේ ද සියළු සංස්කාරයන්ගේ ව්‍යුපශමනයයි.

සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය ප්‍රඥාවෙන් දැකීම ම නිර්වාණාවබෝධයට ඇති මාර්ගය බව ධර්මයෙහි සඳහන් වෙයි.

**අචිරං වතයං කායො - පඨවිං අධිසෙස්සති**
**ඡුද්ධො අපෙතවිඤ්ඤාණො - නිරත්ථංව කලිඞ්ගරං**

ඉතා ඉක්මනින් මේ කය මහ පොළොව මත වැතිරේ. ජීවයෙන් තොර ඒ කය එවිට
ලී කොටයක් සේ නොවටනේ ය.

# අචිරං වතයං කායො

සත් ආකාර සංසන්දනයක් මගින් මරණානුස්සතිය කළ යුතු වෙයි. මහත් යශෝ කීර්තියක් ඇත්තවුන්, මහත් පුණ්‍යවන්තයින්, මහත් ශක්තිමතුන්, මහත් අධිමානසික ශක්තිය ඇත්තවුන්, මහත් ප්‍රඥාවන්තයන්, පසේබුදුවරුන් හා සම්මා සම්බුදුවරුන් යන වශයෙනි.

**අචිරං වතයං කායො**
**පඨවිං අධිසෙස්සති**
**ඡුද්ධො අපෙතවිඤ්ඤාණො**
**නිරත්ථංව කලිඞ්ගරං**

**අයං කායො** - මෙම ශරීරය
**වත** - ඒකාන්තයෙන්
**අචිරං** - නොබෝ කලකින්
**අපෙතවිඤ්ඤාණො** - ඉවත් වූ විඥානය ඇත්තේ
**ඡුද්ධො** - ඉවත දමන ලද්දේ
**නිරත්ථං** - වැඩකට නැති
**කලිඞ්ගරං** - දිරාපත් දර කැබැල්ලක්
**ඉව** - මෙන්
**පඨවිං** - පොළොවෙහි
**අධිසෙස්සති** - හොවියි.

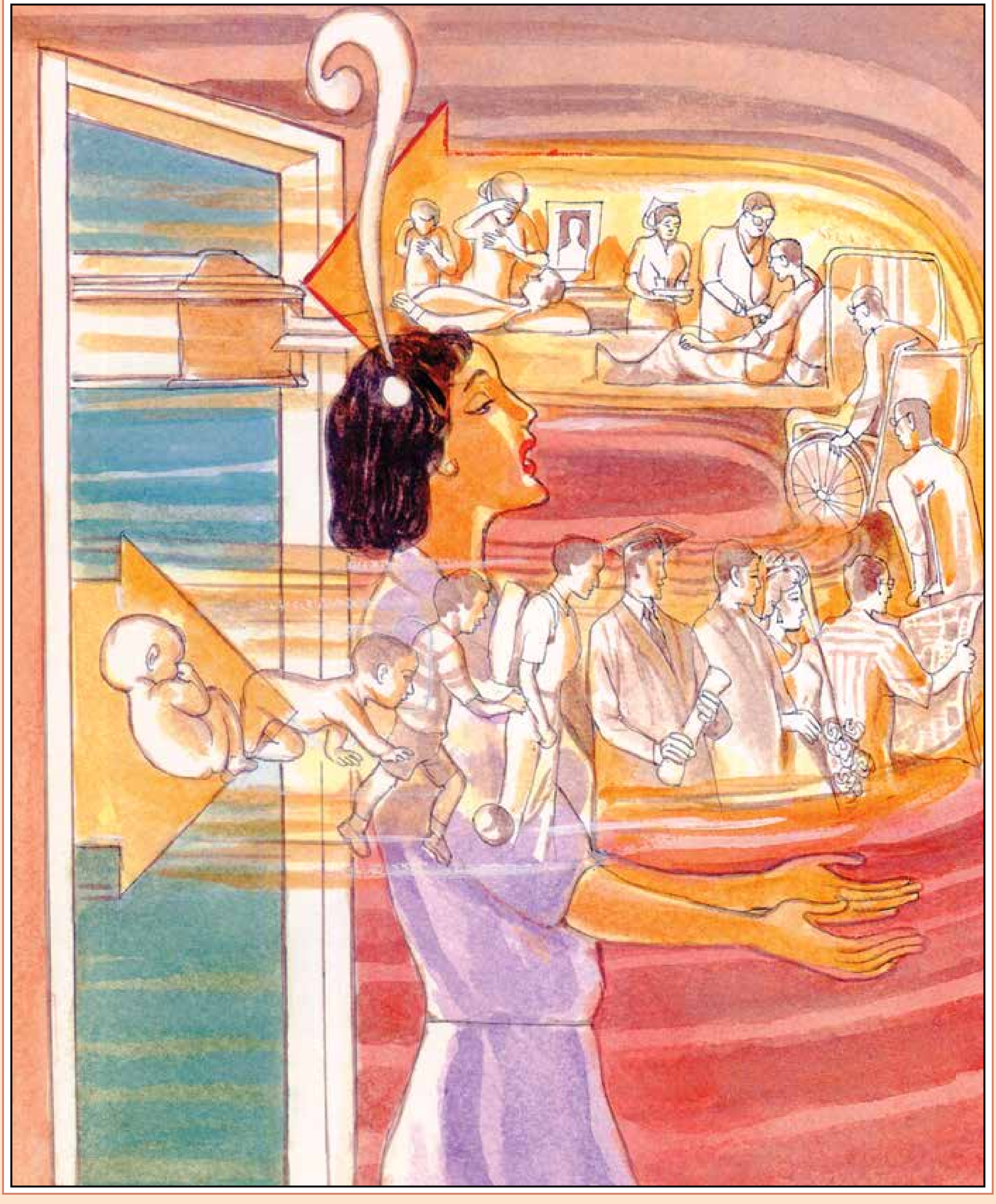
මෙම ගාථාවෙන් මිනිසුන්ගේ ඉරණම සැකෙවින් දක්වයි. මිනිස්සු ක්‍රියාකාරීව ජීවත් වෙති. නමුත් ඔවුන්ගේ මෙම ක්‍රියාකාරකම් බොහෝකල් නොපවතියි. නොබෝ කලකින්ම විඥානය සිරුර අත්හළ විට ශරීරයේ ක්‍රියාත්මක බව එහැම පිටින් ම නවතියි. එවිට නෑදෑ හිතවතුන් විසින් අත්හැර දමනු ලබයි. අනතුරුව දිරාපත් දර කොටයක් පරිද්දෙන් පොළොවෙහි වැතිර තිබෙයි.

මිනිසකුගේ ආයු කාලය අවුරුදු සියය වුව ද ඉක්මවන්නේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි. විඥානය මෙම ශරීරයෙන් ඉවත් වූ විට ශරීරය ක්‍රියා විරහිත වෙයි. එවිට මෙම ශරීරයත් දිරාපත් දර කොටයකුත් අතර වෙනසක් නැති වෙයි. මිනිසුන් දිරාපත් වැඩකට නැතිව පස් බවට පත් දර කැබලි ඉවත දමන්නාක් මෙන් මියගිය සිරුර ද ඉවත් කරනු ලැබෙයි. මෙම ගාථා දේශනයෙන් බුදුන් වහන්සේ විසින් අදහස් කොට ඇත්තේ කෙටි ජීවන කාලයක් ගෙවා ඉක්මණින් මිය යන ශරීරයෙන් එම කෙටි ජීවන කාලය තුළ අර්ථවත්ව ගෙවිය යුතු බව මිනිසුන්ට හැඟවීමය. බුදුන් වහන්සේ මෙම ධර්මය ප්‍රකාශකොට වදාළේ තිස්ස නමැති කිසියම් භික්ෂුවක් අරභයායි.

බුදුන් වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයෙහි වැඩවෙසෙමින් සිටියදී උන්වහන්සේගෙන් භාවනාව සඳහා කමටහන් ලබා ගත් තිස්ස නමින් වූ භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් වූහ. උන්වහන්සේ අප්‍රමාදීව අවධානයෙන් භාවනාවෙහි නිරත වූවෙකි. එහෙත් භාවනාවෙහි නියැලෙන අතර උන්වහන්සේට බලවත් ලෙස අසනීප තත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදු විය. උන්වහන්සේගේ ශරීරය පුරා ගඩු මතු වී ඒවා පුපුරා සැරව ගලන්නට විය. ටික දිනක් යන විට ශරීරයෙහි තුවාලවලින් දුගඳ හමන තත්වයක් මතු විය. මේ නිසාම අනෙක් භික්ෂූහු උන්වහන්සේගේ සමීපයට යාමට වුව ද අකැමැති වූහ. ශරීරය බෙහෙවින් පිළිකුල් සහගත වූ බැවින් උන්වහන්සේට පූතිගත්තතිස්ස යයි නමක් ද පටබැඳිණ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දිනක් මහා කරුණා සමාපත්තියෙන් ලොව බලා වදාරණ කල්හි මෙම දුක්ඛිත තත්වයට පත් භික්ෂුවට මගඵල ලබා ගැනීමේ වාසනාව පවත්නා බව දැක ගන්නට ලැබිණ. එබැවින් උන්වහන්සේ එහි වැඩමවා අන් භික්ෂූන් විසින් අතහැර දමා සිටි තිස්ස භික්ෂුව සියතින් ම නහවා පිරිසිදු කොට උපස්ථාන ද කළහ. තිස්ස භික්ෂුවට බුදුන් වහන්සේගේ ඇප උපස්ථානවලින් තරමක සුවපත් බවක් ලැබිණ. එහෙයින් ම ඔහුගේ මනස ද සන්සුන් තත්වයකට පත් විය. එවිට බුදුන් වහන්සේ ඔහුට මෙම ගාථාවෙන් ධර්ම දේශනා කළහ.

ධර්මයට සවන් දුන් තිස්ස භික්ෂුව තමන්ගේ ශරීරයෙහි සැබෑ තත්වය වටහා ගත්තේය. අසනීපය නිසා බෙහෙවින් ජරා ජීරණ තත්වයෙන් පැවති තමාගේ ම ශරීරය අරමුණු කර ගෙන ශරීරයෙහි නියම තත්වය වටහා ගැනීම ඔහුට පහසුවක් විය. ඒ මත සිත එකග කර ගැනීමෙන් රහත් බව අත් පත් කර ගැනීමට උන්වහන්සේට අවස්ථාව සැලසිණ.



**අනබ්භිතො තතො ආග - අනනුඤ්ඤාතො ඉතො ගතො**
**යථාගතො තථා ගතො - තත්ථ කා පරිදෙවනා**

ඔහු මෙහි ආවේ ආරාධනයකින් තොරවය. එසේ ම ඔහු මෙලොවින් නික්ම යන්නේත් දැනුම් දීමකින් තොරවය. ඔහු ආයේ යම්සේ ද ඔහු ගියේත් එසේමය. එසේ නම් ඇඬීම් වැලපීම් වල අරුත කුමක් ද?

# අනබ්භිතො තතො ආග

''ඉක්මණින් වෙනස්වන සචේතනික ක්‍ෂණයන් සමග එක්ව ඇති ජීවිතය, පුද්ගලයා, සැප දුක් වේදනා යන මේ සියල්ල මොහොතින් මොහොත විනාශ වෙයි. ජීවත්ව තිබෙන හෝ මියගිය ස්කන්ධ සියල්ල එක සේ විනාශ වූයේ යළි නොපැමිණෙයි. ඉදින් විඥානය නොතැනුනේ නම් ලෝකයක් නැත. විඥානය ඇති විට ජීවත් වෙයි. විඥානය නැති වූ විට ලෝකය මිය ගියේ වෙයි.''

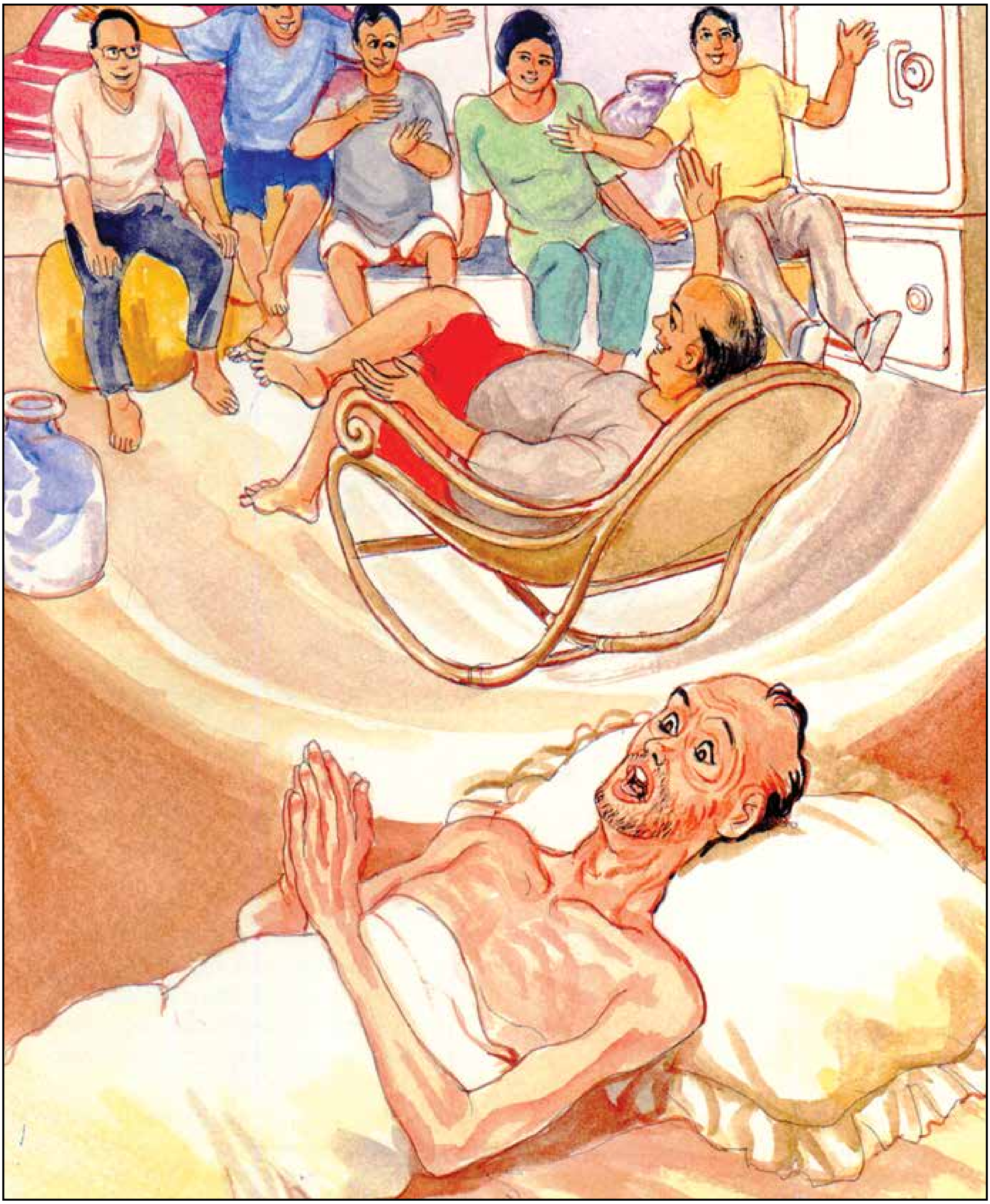
**අනබ්භිතො තතො ආග**
**අනනුඤ්ඤාතො ඉතො ගතො**
**යථාගතො තථා ගතො**
**තත්ථ කා පරිදෙවනා**

**අනබ්භිතො** - ඇරයුම් රහිත වූයේ
**තතො** - ඒ ලොවින්
**ආග** - ආවේය
**අනනුඤ්ඤාතො** - අනුදැනුමෙන් තොර වූයේ
**ඉතො** - මෙලොවින්
**ගතො** - ගියේය
**යථා** - යම් සේ
**ආගතො** - පැමිණියේ ද
**තථා** - එලෙසින්
**ගතො** - ගියේය.
**තත්ථ** - එහි ලා
**කා** - කවර නම්
**පරිදෙවනා** - හැඬීමක් ද?

මෙම ගාථාව ජීවිතයක අභාවයේදී ශෝක කිරීම් හැඬීම් වැලපීම් ආදියෙහි ඇති නිරර්ථක භාවය පිළිබඳව වැදගත් අදහසක් ඉදිරිපත් කරයි. තමන් ප්‍රිය කරන නෑදෑ හිතවතුන් මිය ගිය විට මිනිස්සු හඬති. වැළපෙති. එහෙත් ඔවුන්ගේ විලාපයන් අසා මියගිය තැනැත්තා යළි ජීවිතය නොලබයි. ඒ හැර මියගිය තැනැත්තාගේ පරලොවට එයින් යහපතක් ද නොවෙයි.මරණය පිළිබඳව යථාර්ථ වශයෙන් අප විසින් බැලියයුතු ආකාරය මෙම ගාථාවෙන් යෝජනා කෙරෙයි. පුද්ගලයකු මිය යන විට ඔහුගේ නෑදෑ හිතවත්තු ඔහුගේ මිය යාම බලාපොරොත්තු නොවෙති. ඇතැම් විට ඔහුට මිය යාමට නොදී හැකිතාක් තමන් වෙත රඳවා තබා ගැනීමට ගැනීමට හැකි හැම දෙයක් ම කරති. එහෙත් ඒ කිසිවක් නොතකා ඔහු මිය යයි. ඔහුට නැදෑ හිතවතුන් කෙතරම් ළබැඳියාවකින් සිටියත් ඒ ආදර බැඳීම් සියල්ල කඩා බිඳ දමා ඔහු ඔහුගේ ගමන යයි. මෙබඳු තත්වයක් පවතිද්දී මිනිස්සු තව දුරටත් හඬා වැළපීමෙහි අර්ථයක් තිබේද? මිය යන්නෝ මෙලොවට පැමිණි පරිද්දෙන් ම ආපසු පරලොව යති. ඔවුන් මෙලොවට එන්නේ ද කිසිවකුගේ ආරාධනයකින් ද නොවෙයි. එසේ ම මිය යන්නේ ද කිසිවකුගේ අනුමතියකින් තොරවයි.

ඉහත සඳහන් ගාථාව උරග ජාතකයෙහි දැක්වෙන්නකි. තම පුතුගේ වියොවින් වැළපෙමින් සිටි කිසියම් ගෘහපතියකුට බුදුන් වහන්සේ මෙම ගාථාව සමගින් ජාතක කථාව පැවසූ බව සඳහන් වෙයි. එම ජාතක කථාව මෙසේ දැක්වෙයි.බුදුන් වහන්සේ බෝධිසත්ත්ව සමයේ අතීත භවයක වැව්ලිකරුවකු ලෙස ජීවත් වූයේය. ඔහුට පුතෙක් හා දුවෙක් සිටියහ. සුදුසු කාලයෙහි පුතා විවාපත් විය. ඒ අනුව එම පවුල මව පියා පුතා දුව ලේලිය හා මෙහෙකාරිය යන අයගෙන් යුක්ත විය. පුතා නාගයකු දෂ්ඨ කිරීමෙන් හදිසියේ ම මිය ගියේය. නමුත් මරණයේ ස්වභාවය ගැන නිසි වැටහීමකින් සිටි එම පවුලේ සාමාජිකයෝ එය සාමාන්‍ය සිදු වීමක් ලෙස සැළකූහ. එහෙත් අන් අයට මොවුන්ගේ ස්වභාවය අසාමාන්‍ය එකක් වීය. ඒ අන් අය මරණයකදී අඬා වැළපුනත් මේ අය එය ගණනකට නොගෙන සිටි බැවිනි. මේ බව දැන ගත් සක් දෙවිඳු එහි පැමිණ ඔවුන්ගෙන් ඒ ගැන විමසා සිටියේ ය. බෝසතුන් වන පියා සක් දෙවිඳුට මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේය. ''පුද්ගලයකු ඔහුගේ භෞතික ශරීරයෙන් ඉවත් වූ විට නැදෑ හිතවතුන්ගේ ශොකාලාපයන්ට මිය ගිය පුද්ගලයා දැවෙන ශරීරයේ අළු පැහැසිය නොහැකිය. එබැවින් මා වැළපෙන්නේ කුමකටද?'' මව මෙසේ කීවාය. ''ඇරයුමක් නොමැතිව හෙතෙම මෙහි පැමිණියේය. අපේ අනුදැනුමක් නැතිව මිය ගියේය. ඉදින් වැළපීමට කිසි කරුණක් එහි තිබේද?''

''ඉදින් මම හඬා වැළපුනොත් මගේ නෑසියෝ වඩාත් දුක් වෙති. වැළපීමෙන් මියගිය තැනැත්තා ආපසු ගෙන්වා ගත නොහැක. ඉදින් හඬා වැළපීමේ අර්ථය කිමෙක්ද?'' දියණිය කීවාය. මියගිය තැනැත්තාගේ භාර්යාවගේ පිළිතුර මෙසේ විය. ''මිය ගිය අයකු සඳහා හැඬීම හඳ ඉල්ලා දරුවකු කරන හැඬීමකට සමානය. මගේ හැඬීමෙන් මගේ සැමියා යළි ආපසු ගෙන්වාගත නොහැකිය. ඉදින් හැඬීමෙහි ඵලය කිමෙක් ද?''මෙහෙකාරියගෙන් විමසූ විට ඇය මෙසේ කීවාය. ''අප කෙතරම් හැඬුවත් කැඩුණු භාජනයක් යළි යථාතත්වයට ගත නොහැකිය. හැඬීම නිසා මියගිය තැනැත්තා යළි නොපැමිණෙයි. එහෙයින් නොහඬමි.'' මෙම බෙහෙවින් ම නුවණැති පිළිතුරුවලින් සක් දෙවිඳු ඉතා සතුටට පත් වී යයි ජාතක කථාව සඳහන් කරයි.



**පුත්තා මත්ථි ධනං මත්ථි - ඉති බාලො විහඤ්ඤති**
**අත්තා හි අත්තනො නත්ථි - කුතො පුත්තා කුතො ධනං**

අඥානයෝ මෙවැනි සිතුවිලි වලින් දුක් විඳිති. මට දරුවෝ සිටිති. මට ධනය ඇත්තේ ය.
තමාට තමාවත් නැති කළ තමන්ට දූ දරුවෝ ධනය කොයින් ද?

# පුත්තා මත්ථි ධනං මත්ථි

තම අධිරාජ්‍යය ගොඩ නගා ගැනීමෙන් පසු අශෝක අධිරාජායාණෝ වෙහෙර විහාර අසූහාර දහසක් තනවා බුදුසසුනට පූජා කළහ. දූපුත් දෙදෙනා ම සසුනට පුදා විශාල ආගමික මෙහෙවරක් ඉටු කළහ. එහෙත් ජීවිතයෙහි අවසන් මොහොතෙහි මරණය අබියස සොවින් තැවුලට පත් වූහ.

**පුත්තා මත්ථි ධනං මත්ථි**
**ඉති බාලො විහඤ්ඤති**
**අත්තා හි අත්තනො නත්ථි**
**කුතො පුත්තා කුතො ධනං**

**පුත්තා** - පුත්තු
**මෙ** - මට
**අත්ථි** - ඇත.
**ධනං** - ධනය
**අත්ථි** - ඇත.
**ඉති** - මෙසේ
**බාලො** - නුවණ නැති තැනැත්තා
**විහඤ්ඤති** - නැහෙයි.
**අත්තනො** - තමාට
**අත්තා හි** - තමාව ද
**නත්ථි** - නැත.
**පුත්තා** - පුත්තු
**කුතො** - කොයින් ද?
**ධනං** - ධනය
**කුතො** - කොයින් ද?

මට පුතුන් ඇත. මට ධනය ඇත. ආදී වශයෙන් තමන් සතුව පවත්නා යම් යම් දේ පිළිබඳව උදම් වීමටත් ඇතැම් විට ඒවා මත්තෙහි බෙහෙවින් කාලය ගතකිරීමටත් මිනිස්සු පෙළෙඹෙති. තම සන්තකයන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා බොහෝ කරදර හිරිහැර වලට භාජනය වෙති. මිනිස්සු තමන්ගේ දරුවන් වෙනුවෙන් ඉමහත් කැපකිරීම් කරති. ඔවුන් වැඩෙන්නේ කෙසේද, ඔවුන්ගේ අනාගතය සැකසෙන්නේ කෙසේද, ඔවුන් වැඩිවිය පත් වූ පසු ඔවුන් තමන්ට කෙසේ සළකයිද ආදී වශයෙන් දෙමාපියෝ තම දරුවන් ගැන කොතෙකුත් සිතති. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු ද සම්පාදනය කරති. මිනිසුන් තම ධනය ගැන සැළකිලිමත් වන්නේ ද එපරිද්දෙනි. ධනයට ආශාවෙන් බොහෝ ධනය එක් රැස් කර ගැනීමට දිවා රෑ නොබලා වෙහෙසෙති. සොරසතුරු ආදී ව්‍යසනයන්ගෙන් ඒවා ආරක්ෂා කර ගැනීම උදෙසා ද දරන්නේ නොමඳ වෙහෙසකි. දිනයේ වැඩි කොටසක් තම සන්තකයන් ගැන වෙහෙස මහන්සි වීම බොහෝ මිනිසුන්ගේ ස්වභාවයයි. තමන්ගේ ධනය දරුවන් ආදී සන්තකයන් ගැන මිනිසා අසහනයෙන් සිටීමේ සාධාරණත්වයක් නොමැති බව ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් ප්‍රකාශ කරයි. මෙම සන්තකයන් තමන්ගේ පාලනය යටතේ තබා ගැනීමට මිනිස්සු කෙතෙකුත් වෙහෙස දරති. නමුත් මෙහි කිසියම් තාත්වික බවක් තිබේද? ඇත්තට ම නැත. තමාගෙන් බාහිරව පවත්නා දේ තම පාලනය යටතට ගැනීමට උත්සාහ කිරීම තාත්වික වන්නේ තමන් තමාගේ ම යටතට හා පාලනයට ගත හැකි වන්නේ නම් පමණි. එහෙත් ඇත්තට ම තමන් තම පාලනය යටතේ තබා ගැනීමට හැකි කිසිවෙක් ලෝකයෙහි නැත. එසේ කිරීමට කිසිවකුට හැකියාවක් නැත. තම ජීවිතය ශක්තිමත් තරුණ වියෙහි ම තබා ගැනීමට කෙනෙකුට හැකියාවක් තිබේද? කෙස් පැසීම, ඇඟ රැලි වැටීම, වයසට යාම ආදී තම ශරීරයේ ම වෙනස්කම් පවා තමන්ට නවත්වා ගත නොහැකි නම් තමන්ගෙන් බාහිරව පවත්නා දේ කෙසේ නම් කෙනෙකුට තම පාලනය යටතේ තබා ගත හැකිද? මෙම තත්වය පහත සඳහන් උද්ධෘතයෙන් මනාව පැහැදිලි කෙරෙයි. හැම කෙනෙකුට ම යහළුවෝ තිදෙනෙක් සිටිති. තම දරුවන්, තමාගේ ධනය, හා තමන් ජීවිතය පුරා සිදු කළ යහපත් ක්‍රියා යනු එම යහළුවන් තිදෙනායි. කෙනෙක් මිය යාමට ආසන්නයේදී පළමුව තම දරුවන් අමතා මෙසේ කියයි. "දරුවනි, මම නුඹලා මහත් ආදරයකින් උපතේ සිට රැක බලා ගත්තෙමි. දැන් මට නුඹලාගේ උපකාරය අවශ්‍ය මොහොතයි. මාව මෙම මරණයෙන් බේරා ගන්න." ''එවිට දරුවන් කියන්නේ මෙබඳු දෙයකි. මරණය නැවත්විය නොහැකි දෙයක් බව ඔබ නොදන්නෙහිද? '' දරුවන් මෙසේ ප්‍රතික්ෂේප කළ විට හෙතෙම තම ධනය අමතා එම ඉල්ලීම ම කරයි. ධනයට මරණය වැළැක්විය නොහැකියි පවසා ධනය ද පසුබා සිටියි. අවසානයේදී තමන් කළ යහපත් ක්‍රියාවන්ගෙන් ද තමන් මරණයෙන් නිදහස් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටියි. යහපත් ක්‍රියා බෙහෙවින් කාරුණිකව මෙසේ කියයි. "දැන් සැනසීමෙන් මිය යන්න. ඔබ පරලොවට පැමිණි විට ඔබගේ උදවුව සඳහා මම ඔබ ඉදිරියෙහි සිටිමි."

පුද්ගලයකුගේ මරණයේදී ඔහු කළ පින් හා පව් හැර අන් හැම දෙයක් ම ඔහුගේ පිහිටට නොසිටියි. පින් පව් දෙක පමණක් මරණයෙන් පසු ඔහු ලුහුබැඳ යයි. පින් ඔහුට ඉපදීමට සුගතියක් ලබා දෙන අතර සැප සම්පත් ද සපයා දෙයි. පව් දුගති භවයක උපතට හේතු වෙමින් දුක් කම්කටොළු ද ලබා දෙයි.

# බුදු සමය යථාතත්වවාදීය

බුදු සමය යථාතත්වවාදීය. මක්නිසාද යත් එය,
දිවි පෙවෙත හා ලෝකය දෙස බලන්නේ
යථාතත්වවාදීව හෙයිනි. බුදුසමය විසින් අප
ව්‍යාජ මායා ලෝකයක් වෙත ඇදගෙන යන්නේ
නොවේ. එසේම මනෝගෝචර භීතීන් මගින් හෝ
අප වරදක් කළේය යන හැඟීම් මගින් හෝ
බුදුසමය අප බියපත් කරන්නේවත්, අපට
මානසික පීඩා පමුණුවන්නේවත් නැත. බුදුසමය
විසින් අප නියම වශයෙන් කවුදැයි කියා
නිවරද ලෙසත් උපේක්ෂා සහගතවත් අපට
කියා දෙනු ලැබේ. පුනරුත්ථානයට පත්කොට
නිසිසේ පවිත්‍රකොට ගත් කල්හි ගෞතම
බුදුහිමියන්ගේ මුළු ලෝකයටම සාධාරණ දහම
විසින් මානව ඉරණම කවර අරමුණකට
යොමුවිය යුතුදැයි ලෝකයට කියා දෙන්නට
තාමත් ඉඩ ඇත්තේය.

එච්. ජී. වේල්ස්

# තිලක්ඛණ

## ස්වභාව ධර්මයේ ලක්‍ෂණ ත්‍රය

ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද සිද්ධාන්තය මෙසේ දැක්වෙයි.

අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර හට ගනියි.

සංස්කාර නිසා විඥානය හට ගනියි.

විඥානය නිසා නාමරූප හට ගනියි.

නාමරූප නිසා ආයතන සය හට ගනියි.

ආයතන සය නිසා ස්පර්ශය හට ගනියි.

ස්පර්ශය නිසා වේදනාව හට ගනියි.

වේදනාව නිසා තණ්හාව හට ගනියි.

තණ්හාව නිසා උපාදානය හට ගනියි.

උපාදානය නිසා භවය හට ගනියි.

භවය නිසා ජාතිය හට ගනියි.

ජාතිය නිසා ජරාමරණ හටගනියි.

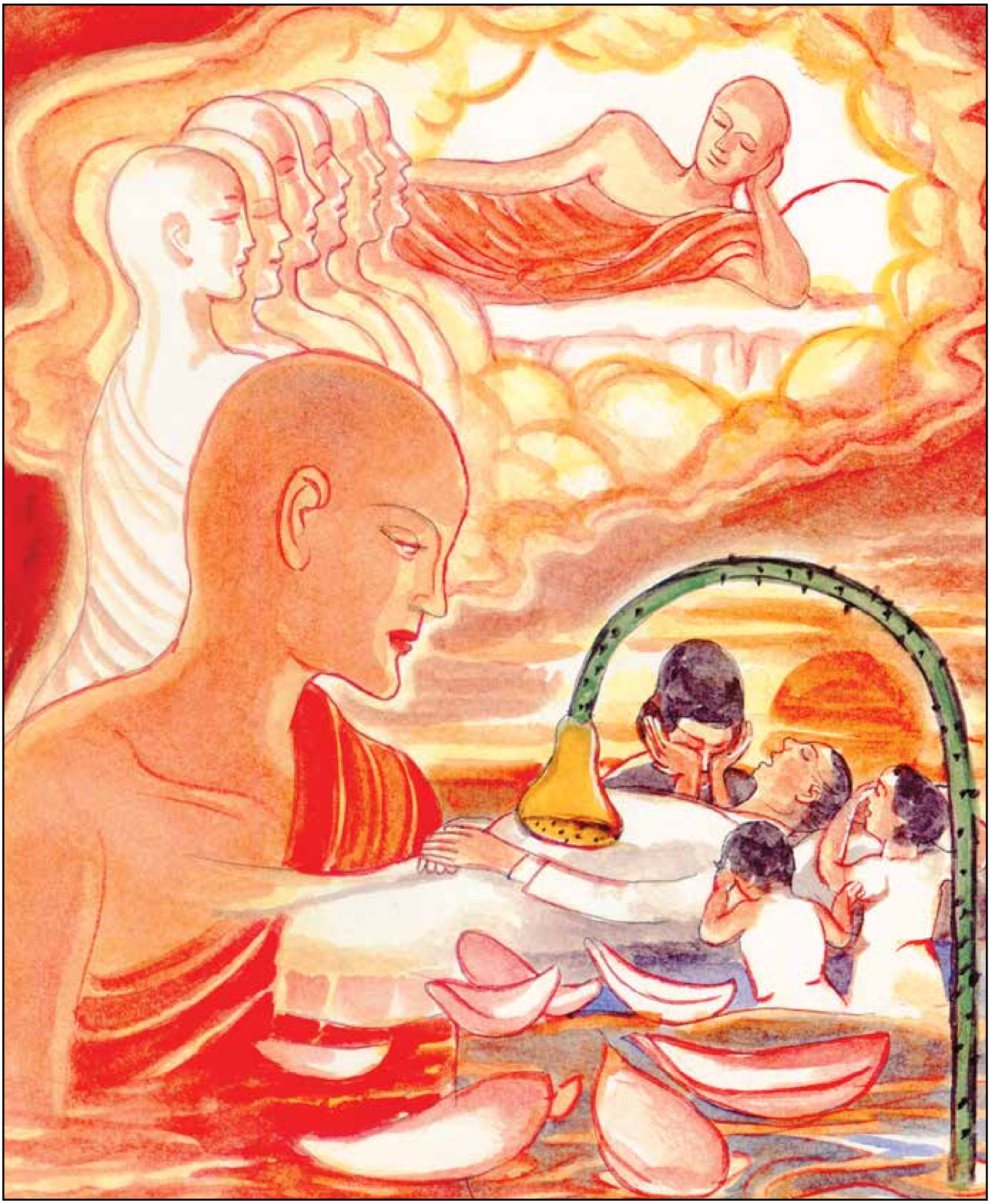
මේ වූ කලි සාංසාරික දුක ඇතිවන පිළිවෙළයි.

එහෙයින් මෙසේ කීහ.

නැවත නැවත පුද්ගලයා පුනර්භවයට යොමුව සිටියි.

නැවත නැවත උපත හා මරණය සිදු වෙයි.

මිනිස්සු නැවත නැවතත් අපව සුසානයට ගෙන යති.



**සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ - එස මග්ගො විසුද්ධියා**

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය යැයි යමෙකු බුද්ධියෙන් දකින්නේ ද, එවිට ඔහු දුකින් මිදේ.
මෙය විශුද්ධියට මාර්ගයකි.

# සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති

ප්‍රපංචයන්ගේ හෙවත් සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ලක්‍ෂණ තුනෙකි. ඒවා අනිච්ච දුක්ඛ හා අනත්ත යනුවෙන් දැක්වෙයි. හටගැනීම වෙනස්වීම හා විනාශවීම අනිච්ච හෙවත් අනිත්‍ය නම් වෙයි. හේතුප්‍රත්‍යය නිසා හටගන්නා සෑම දෙයක ම අනිවාර්ය ලක්‍ෂණයක් වන්නේ හටගත් අයුරින් ම නොපැවතී විනාශය කරා ඇති වන වෙනස් වීමයි. මෙම වෙනස් වීම ම අනිච්ච යනුවෙන් සැළකෙයි.

**සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති**
**යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ**
**එස මග්ගො විසුද්ධියා**

**සබ්බේ** - සියලු
**සංඛාරා** - සංස්කාර ධර්මයෝ
**අනිච්චා ඉති** - අනිත්‍යයි
**යදා** - යම් විටෙක
**පඤ්ඤාය** - නුවණින්
**පස්සති** - දකියි ද
**අථ** - අනතුරුව
**දුක්ඛෙ** - දුකෙහි
**නිබ්බින්දති** - කළකිරෙයි ද
**එසො** - මෙය
**විසුද්ධියා** - පිවිතුරු බවට හෙවත් නිවනට
**මග්ගො** - මගයි.

සියලු ප්‍රපංචයන්ට ආවේණික වූ මූලික ලක්‍ෂණ තුන අතුරෙන් පළමු වැන්න වන අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය පිළිබඳව මෙම ගාථාව කරුණු සඳහන් කරයි. මෙයට අනුව සියළු ප්‍රපංච අනිත්‍ය වෙයි. ඒවා වෙනස්වන සුලුය. විනාශවන සුලුය. මෙම ලක්‍ෂණ අනිච්ච හෙවත් අනිත්‍ය නම් වෙයි. හේතූන් නිසා හටගත් කවර දෙයක වුවද පැවැත්ම මෙම අනිත්‍යතාව අනිවාර්ය උරුමයක් කරගෙන තිබේ.

වස්තූන් සතු අනිත්‍යතා ලක්‍ෂණයෙන් අදහස් කරන්නේ උපත වෙනස හා විනාශය මගින් පිළිබිඹු වන ලක්‍ෂණයයි. මෙය තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්නේ නම් ප්‍රපංචයක් හටගත් ආකාරයෙන් ම නොපැවතීමයි. එය මොහොතින් මොහොත වෙනසට භාජනය වෙයි. අවසානයෙහි විනාශයට පත් වෙයි. හටගත් සියලු දෙය ම පවතින්නේ නිරන්තර ප්‍රවාහයක් වශයෙනි.

අපි හැම කෙනෙක් ම සෑම මොහොතක ම එය අත් දකිමු. ඇතැම්විට වස්තූන් තුළ ඇතිවන වෙනස කෙතරම් ශීඝ්‍රව සිදු වේදැයි කිවහොත් එය අපේ මනසින් ග්‍රහණය කර ගැනීමට ද අපහසු වෙයි. නමුත් සමහර වෙනස් කම් බෙහෙවින් පැහැදිළිව සිදු වෙයි. අනතුරක් වැනි සිදුවීමකදී මරණයක් ඇති වුවහොත් මොහොතකට කලින් ජීවත් ව සිටි පුද්ගලයා මරණයට පත් වීයයි අපට දැන ගැනීමට ලැබෙයි. අනිත්‍යතාවේ නිදසුනක් වශයෙන් අපට එය පිළිගත හැකිය. වෙනසට භාජනය නොවන කිසිදු දෙයක් ලෝකයෙහි නැත. අප්‍රාණික ප්‍රපංචයන්හි පවා අනිත්‍යතාව සත්‍යයක් ම වෙයි. සප්‍රාණික අප්‍රාණිකයයි එහි කිසිදු භේදයක් නැත. එබැවින් අනිත්‍යතාව වූකලි සදාතනික සත්‍යතාවකි.

බෞද්ධ සමාජයෙහි සාමාන්‍ය ජනතාව අතර ද අනිච්චා වත සංඛාරා යන්න බෙහෙවින් ප්‍රචලිත ජනප්‍රිය ප්‍රකාශනයකි. බොහෝ දෙනෙකුට මෙය කටපාඩමින් ද කියවිය හැකිය. මෙය නොදන්නා කෙනෙක් නොමැති තරම්ය. එහෙත් බොහෝ දෙනෙක් මෙහි ඇති ගැඹුරු අර්ථය පිළිබඳ වැටහීමක් නැත්තෝය. පුද්ගලයන් තම එදානෙදා ජීවිතයේදී තමා හා තමන් ඇසුරු කරන අය පිළිබඳව අනිත්‍යතා සිදුවීම් හමුවෙහිදී හැසිරෙන්නේ අනිත්‍යතා ධර්මය පිළිබඳව කවදාවත් අසා නැති පරිද්දෙනි. ඔවුහු එම සිදුවීම්වලදී කම්පාවට පත් වෙති. හඬති. වැළපෙති. එසේ වන්නේ ඔවුන් අනිත්‍යතාව හුදෙක් මතුපිටින් දන්නවුන් පමණක් වන බැවිනි.

අනිත්‍යතාව ලෝකයේ සත්‍යතාව අපට පැහැදිළි කර දෙන්නකි. සත්‍යය මනාව වටහා ගැනීමට නම් පළමුව අප අනිත්‍යතාව වටහා ගත යුතුය. එය පොතෙන් දැන ගන්නක් නොවී නුවණින් දැක ගන්නක් හා නුවණින් දැනගන්නක් විය යුතුය. අනිත්‍යය වටහා ගන්නේ නම් සත්‍යය වැටහෙන බැවින් අපගේ ජීවිත ප්‍රශ්නවලදී නොබියව නොපැකිල ඒවාට මුහුණ දිය හැකිය. දුක වේදනාව ශෝකය හා සන්තාපය බොහෝ දුරට මග හරවා ගත හැකිය.

අනිත්‍යතාව නුවණින් දැකීමේ වඩාත්ම උසස් ප්‍රතිඵලය වන්නේ සියළු දුක්වලින් තොර නිවන් සුවය ලබා ගැනීමට එය පිටුවහලක් වීමයි. අනිත්‍යතාව නුවණින් දැකීමෙන් සත්‍යය වැටහෙන බැවින් මෝහය නිසා ඇති වන සියළු ආකාර ක්ලේශ ධර්ම අප සිත්තුළින් දුරු කරගත හැකි වෙයි. එය නිවන ලැබීමේ මාර්ගයයි.

**සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ - එස මග්ගො විසුද්ධියා**

සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය යැයි යමෙකු බුද්ධියෙන් දකින්නේ ද,
එවිට ඔහු දුකින් මිදේ. මෙය විශුද්ධියට මාර්ගයකි.

# සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති

"යම් යම් හේතූන් නිසා හටගත් වස්තූන්ගේ හටගැනීම වෙනසට පත් වීම හා විනාශයට පත් වීම යනු අනිත්‍යතාවේ ස්වභාවයයි. එයින් අදහස් වන්නේ එම වස්තු හටගත් ආකාරයෙන් ම නොපවත්නා බවත් වෙනස් වෙමින් පමණක් නොපැවතී විනාශයට ද භාජනය වන බවයි. භෞතික හෝ ආධ්‍යාත්මික, මහත් හෝ සියුම්, තමාගේම වූ හෝ බාහිර වූ කවර ම හෝ වස්තුවක මූලික ම ලක්ෂණයක් අනිත්‍ය යන්නෙන් කියවෙයි."

***පෙර පිටුව හා සම්බන්ධ වේ***

වෙනස්වීම පැහැදිළිව නොපෙනෙන මහා කඳුවැටි ගල් පර්වත මහා සාගර වැනි විශාල වස්තුවල ද මේ අනිත්‍යතා ධර්මය අනෙක් සාමාන්‍ය වස්තුවල වගේ ම පවත්නා බව බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී තිබේ. මෙයින් බුදුන් වහන්සේ අදහස් කොට ඇත්තේ සමහර වස්තු වෙනස් නොවෙතැයි සිතීම මෝඩකමක් බව පැහැදිළි කර දීමයි.

මහා සුදස්සන සූත්‍ර දේශනාවේදී බුදුන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන් අමතා විවිධ පර්යාය ක්‍රම අනුසාරයෙන් අනිත්‍යතා ධර්මය පැහැදිළි කොට දක්වා ඇත. එහිදී උන්වහන්සේ මහත් බලවත් රාජ්‍යපාලකයෙක් ව සිටි මහා සුදස්සන නමැති රජු පිළිබඳ විස්තරයක් ඉදිරිපත් කොට ඇත. මහා සුදස්සන රජ බෙහෙවින් ධන ධාන්‍යයෙන් ආඪ්‍යව මහත් සැප සම්පත් ඇතිව සිටි කෙනෙකි.

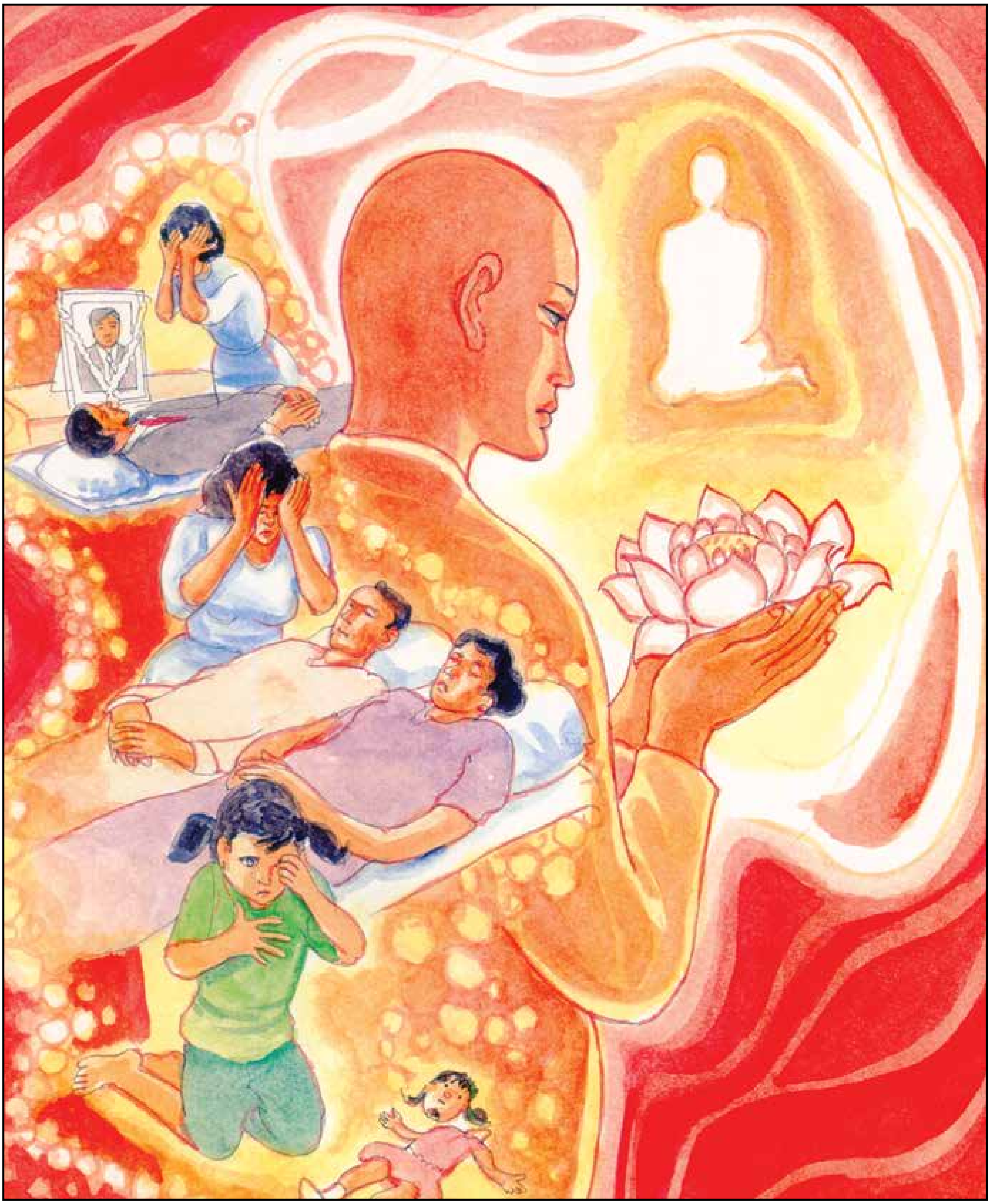
ඔහුගේ ඇත් අස් රථ පාබල යන චතුරංගනී සේනාව දිග් විජය කළ බලවත් එකක් විය. ඔහුගේ රාජධානිය ද අතිශයින් ම ශ්‍රී විභූතියෙන් බැබලෙන්නක් විය. නමුත් අන්තිමේ දී එතරම් බලවත් වූ මහාසුදස්සන රජු ද අභාවයට පත් විය. මේ වනතෙක් අතීතයෙහි විසූ මහා බලපරාක්‍රමයෙන් යුතුව සිටි පුද්ගලයන් පවා මෙම අනිත්‍යතාවට ගොදුරු වූහයි මෙනෙහි කිරීම ද අනිත්‍යය වටහා ගැනීමට යොදා ගත හැකි එක් ක්‍රමයකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සංස්කාර ධර්මයන් සතු ත්‍රිවිධ ලක්ෂණය භාවනා කමටහනක් වශයෙන් පන්සියයක් වූ වනවාසී භික්ෂූන් පිරිසකට උගන්වා වදාළ බව සඳහන් වෙයි. විපස්සනා භාවනාව නමින් සැළකෙන මෙම භාවනාවෙන් ආධ්‍යාත්මික අධිගමයක් එම භික්ෂූන් වහන්සේලාට ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ බව ද සඳහන්ය. එම භික්ෂූන් වහන්සේ අමතා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ. "මහණෙනි, හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා හට ගන්නා සංස්කාර ධර්ම අනිත්‍යයය. වෙනස් වීමට හා විනාශයට භාජන වනසුලුය. මෙම අනිත්‍යය පිළිබඳ ඥානය යමෙක් අත්පත් කර ගන්නේ නම් එක් ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හෙතෙම දුකෙහි නිර්වේදය ඇති කර ගන්නේය. නිර්වේදයෙන් කාම වස්තූන්හි විරාගය ද විරාගයෙන් විමුක්තියද අත් කර ගන්නේය."

ප්‍රපංචයන්හි අනිත්‍යතාව අවබෝධ කොට ගත හැකි වන්නේ ගැඹුරු චින්තනයක් ඇතිව ප්‍රඥාවෙන් වස්තු තත්වය මෙනෙහි කරන්නන්ට පමණි. බුදුන් වහන්සේ මෙන් අනිත්‍යතාව සංස්කාරයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණයට අයත් එකකැයි පැවසීමට නොදැන සිටියත් ඇතැම් බෞද්ධ නොවන දාර්ශනික චින්තකයන් පවා වස්තූන්හි පවත්නා අනිත්‍ය බව පිළිබඳව සඳහන් කොට තිබේ.

ග්‍රීක දාර්ශනිකයකු වන හෙරක්ලයිටස් පුද්ගලයකුට ගඟක එකම දියට දෙවරක් පැනිය නොහැකියයි පවසා ඇත. ඔහු මෙසේ සඳහන් කොට ඇත්තේ අනිත්‍යතාව ලෝකයෙහි බෙහෙවින් බලවත්ව ක්‍රියාත්මක වන ධර්මතාවක් බව පැහැදිළි කිරීම සඳහායි.

හැම දෙයක් ම පවතින්නේ ප්‍රවාහයක ස්වරූපයෙනි. බිඳි බිඳී පැවතීම එහි ස්වභාවයයි. එබැවින් ස්ථාවර හා සදාතනික කිසිවක් ලෝකය තුළ නැත. අනිත්‍යය නිවැරදිව අවබෝධ නොකරන්නන් තුළ අනිත්‍යය නිසා පසුතැවිලි ශෝක වේදනා ඇති වෙයි. ඒවා සම්පූර්ණයෙන් ම නැති කොට ගෙන සැනසිලි සහගත ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සැළසීම අනිත්‍යය වටහා ගැනීමේ එක් ප්‍රතිඵලයකි. අවසාන වශයෙන් කෙලෙස් දුරු කොට නිර්වාණාවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා ද මෙම අනිත්‍යතා ඥානය උපයෝගී වෙයි.



**සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ - එස මග්ගො විසුද්ධියා**

සියලු සංස්කාරයෝ දුක් සහිත යැයි යමෙකු බුද්ධියෙන් දකින්නේ ද,
එවිට ඔහු දුකින් මිදේ. මෙය විශුද්ධියට මාර්ගයකි.

# සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛාති

දුක්ඛ සත්‍යය බුදුන් වහන්සේ විසින් පළමු ධර්ම දේශනයෙන් ඉදිරිපත් කළ චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් පළමු වැනි සත්‍යයයි. දුක නිතර ම පාහේ වේදනාත්මක දුක වශයෙන් නිර්වචනය කරනු පෙනේ. එහෙත් එය පරිසමාප්ත අර්ථකථනයක් නොවේ. සියළු ප්‍රපංචයන්හි පවත්නා අසතුටුදායක තත්වය දුක්ඛ යනුවෙන් ධර්මයෙහි දැක්වෙයි.

**සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛාති**
**යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ**
**එස මග්ගො විසුද්ධියා**

**සබ්බේ** - සියළු
**සංඛාරා** - සංස්කාර ධර්මයෝ
**දුක්ඛා ඉති** - දුක් සහගතයයි
**යදා** - යම් විටෙක
**පඤ්ඤාය** - නුවණින්
**පස්සති** - දකියි ද
**අථ** - අනතුරුව
**දුක්ඛෙ -** දුකෙහි
**නිබ්බින්දති** - කළකිරෙයි ද
**එසො** - මෙය
**විසුද්ධියා** - පිවිතුරු බවට හෙවත් නිවනට
**මග්ගො** - මගයි.

මෙම ගාථාවෙන් අවධාරණය කරන්නේ ප්‍රපංචයන්හි දක්නට ලැබෙන ත්‍රිවිධ ලක්‍ෂණයෙන් දෙවැන්නයි. එයින් පැවසෙන්නේ හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් හැම දෙයක් ම දුක් සහගත බවයි. මෙම දුක්ඛ ලක්‍ෂණය නුවණින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන්නේ නම් දුකෙහි කළකිරී නිර්වාණගාමී මාර්ගයෙහි පිහිටයි.

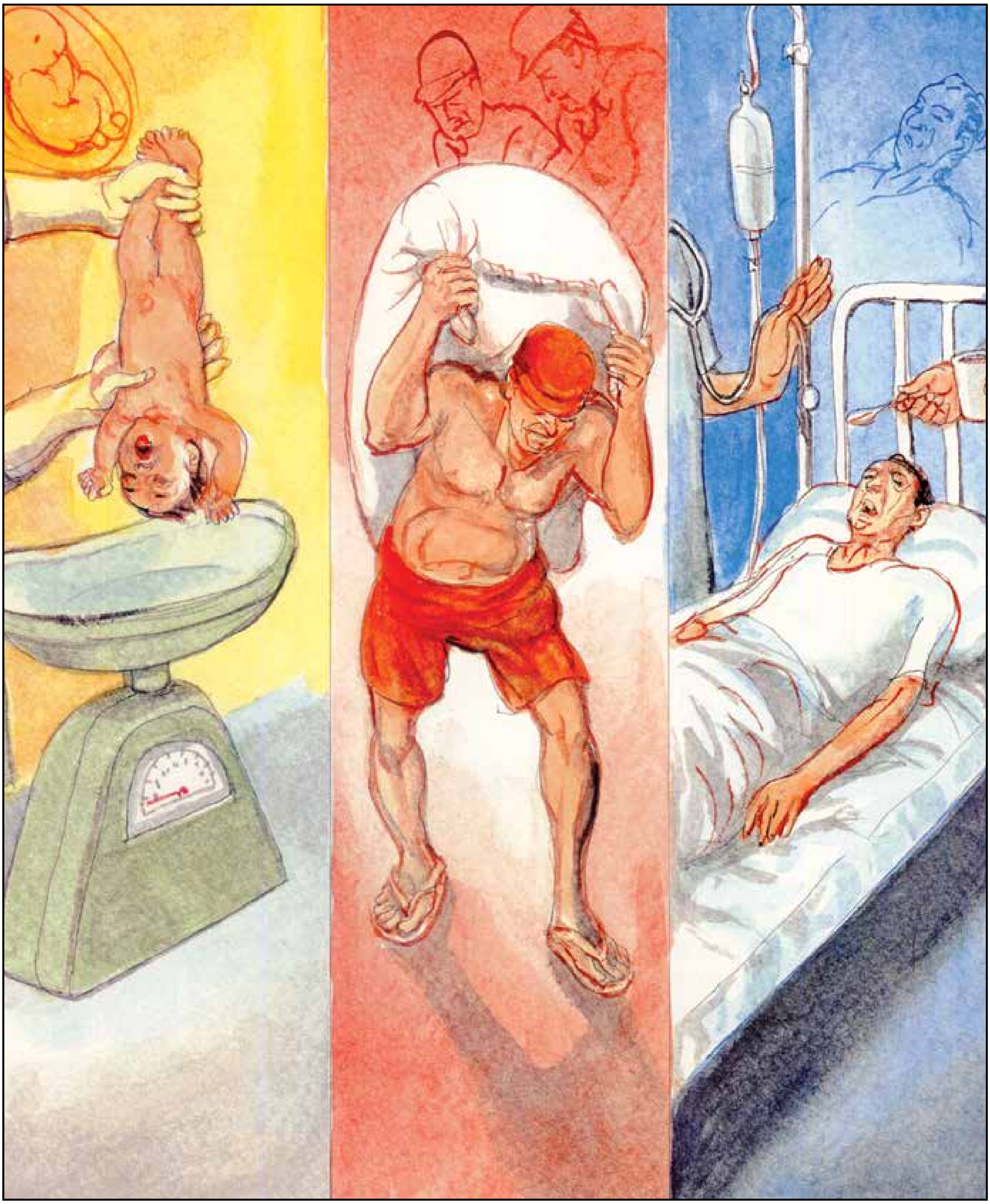
බෞද්ධ චින්තනයෙහි දුක්ඛ සංකල්පය බෙහෙවින් පළල් අර්ථයකින් යෙදී තිබේ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි පළමු වැන්න දුක්ඛ සත්‍යයයි. දුක්ඛ යන පාලි භාෂාමය පදය විවිධ ලෙසින් අර්ථ නිරූපනය කරනු ලබයි. මෙයින් හුදෙක් වේදනාත්මක දුක පමණක් අර්ථ වශයෙන් ගැනීම එහි දාර්ශනික අර්ථය නොසළකා හැරීමක් වෙයි.

බුදුන්වහන්සේගේ පළමු ධර්මදේශනය වන ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේදී දුක්ඛ සංකල්පය විස්තර වී ඇත්තේ මෙසේය. මහණෙනි, මෙය දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. ඉපදීම දුකකි. ජරාවට පත්වීම දුකකි. මරණය දුකකි. අප්‍රියයන් සමග එක්වීම දුකකි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම දුකකි. තමන් කැමති දෙය නොලැබීම දුකෙකි. කොටින් ම පංච උපාදානස්කන්ධය ම දුකෙකි.

ප්‍රපංචයන්හි පවත්නා අසතුටුදායක බව හෙවත් දුක් සහගත බව ආධ්‍යාත්මික ක්‍ෂෙත්‍රයෙහිදී බුදුන් වහන්සේ විසින් කරනු ලැබූ නව අනාවරණයකි. සියළු ප්‍රපංච අනිත්‍ය වනු පමණක් නොව දුක් සහගත ද වෙයි. යමක් වෙනස් වන තත්වයෙහි පවතී නම් එය සතුට ගෙන දෙන්නක් නොවෙයි. වෙනස්වීම පුද්ගල සන්තානයෙහි දුක ඇති කරවයි.

විශ්වය සමස්තයක් වශයෙන් ගත් විට එය දුක් සහගත වූවකි. තාවකාලික සැපතක් පෙනී ගිය ද එහි නිත්‍ය ලක්‍ෂණය වන්නේ දුක් සහගත බවයි. ප්‍රපංචයන්හි ඇති අනිත්‍යතා ලක්‍ෂණය ප්‍රතික්‍ෂෙප කළ නොහැක්කකි. වෙනස්වන යමක් වෙයි නම් එය දුකෙකි. මෙය බුදුන්වහන්සේ විසින් තම දෙවන ධර්මදේශනය වන අනත්තලක්ඛණ සූත්‍රයෙහිදී 'යදනිච්චං තං දුක්ඛං' යනුවෙන් පැවසූ සේක. එයින් අදහස් වන්නේ 'යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකක්' බවයි.

දුක යනු විශ්වමය සත්‍යයක් වුව ද බොහෝ සාමාන්‍ය ජනයා දුක පිළිබඳ නියම වැටහීමක් නැතිව තාවකාලික සැපතට ගිජු වෙති. එයින් ඔවුහු තව තවත් දුකටම වැටෙති. මිනිස්සු සුවයට කැමැත්තෝය. දුක පිළිකුල් කරන්නෝය. සුඛකාමා දුක්ඛපටික්කුලා යනුවෙන් පැවසී ඇත්තේ එබැවිනි. එය මිනිස් ස්වභාවයයි. එහෙත් සැපතට ගිජු වීම තුළින් දුක් ඇති කරවන කාම වස්තූන්හි ඇලෙන්නේ නම් එය දුකට ම නතුවීමක් මිස නියම සැපතට යොමු වීමක් නොවේ.



**සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ - එස මග්ගො විසුද්ධියා**

සියලු සංස්කාරයෝ දුක් සහිත යැයි යමෙකු බුද්ධියෙන් දකින්නේ ද,
එවිට ඔහු දුකින් මිදේ. මෙය විශුද්ධියට මාර්ගයකි.

# සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛාති

දුක්ඛිත බව, වේදනාත්මක බව, පැවැත්මේ අසතුටුදායක බව යන මෙම සියලු තත්වයන් සමස්තයක් වශයෙන් ගෙන දුක ලෙස සැළකෙයි. බුදුදහමෙහි දුක්ඛ යන්න වර්ග තුනක් යටතේ විවරණය කොට දැක්වෙයි. ශාරීරික වශයෙන් දැනෙන දුක (දුක්ඛ දුක්ඛ), සංස්කාර ධර්මයන්හි ඇති අස්ථාවරත්වය (සංඛාර දුක්ඛ) හා වෙනස්වීමේ දුක (විපරිණාම දුක්ඛ) යනු එම ප්‍රභේද තුනයි.

***පෙර පිටුව හා සම්බන්ධ වේ***

විසි වැනි සියවසේ පුරෝගාමී මනෝවිද්‍යාඥයා වන සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් බුදුන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇති දුක්ඛ සත්‍ය විවරණයට බොහෝ දුරට සමාන වන විවරණයක් ඉදිරිපත් කොට තිබේ.

බුදුන් වහන්සේ විශ්වමය ප්‍රපංචයන් වාස්තවික වශයෙන් නිරීක්‍ෂණය කළ අතර සියලු ප්‍රපංච අනිත්‍ය බව අනාවරණය කර ගත්හ. අනිත්‍යතා ධර්මයට යටත් වන ප්‍රපංච ස්ථාවර වශයෙන් ගෙන ඒවා දැඩිසේ ගැනීම හෙවත් උපාදානය දුකට හේතුව වශයෙන් උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ.

සමස්ත මානව ඉතිහාසයේ ම බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය බෙහෙවින් ම සුභවාදී ඉගැන්වීමකි. උන්වහන්සේ මිනිසාට ඉදිරිපත් කොට ඇත්තේ අවසානික වශයෙන් වෙනස් නොවන පරම සුවයක් ළඟා කරගත හැකි ජීවන මාර්ගයකි. ඒ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වන අතර ළඟා කරගත හැකි පරම සැපත සදාතනික ශාන්තිය වූ නිර්වාණයයි.

විශ්වය අනිත්‍යයෙන් දුක්ඛයෙන් හා නිශ්සාරත්වයෙන් පිරිපුන් තැනක් ලෙස විශ්ලේෂණය කොට දක්වන බුදුන් වහන්සේ දුක්ඛදායක සාංසාරික පැවැත්මෙන් නිදහස ලබන අවිනශ්වර සැපතක් නිර්දේශ කළහ. එසේ ම උන් වහන්සේ දුක් සහගත තත්වයක් කිසිසේත් ම නැති නිවන් සුවයට ළඟා වීමට අවශ්‍ය මාර්ගය ද පෙන්වා වදාළහ.

පරම සුඛය ලෙස දැක්වෙන නිර්වාණ සුඛය අත්පත් කර ගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ නිබඳව ම උපදෙස් දී ඇත්තේ තමන් ද ඇතුළත් කොට තමන් ඉදිරියෙහි දක්නට ලැබෙන සංස්කාර ධර්මයන්හි පවතින අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම තත්වයන් නුවණැසින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරන ලෙසයි. අනෙක් සංස්කාර ලක්‍ෂණයන් මෙන් ම දුක්ඛ ලක්‍ෂණය ද හුදෙක් මතුපිටින් කෙරෙන පරීක්‍ෂණයකින් නොව ගැඹුරු අන්තර්ඥානයකින් අවබෝධ කරගත යුතු බවයි. එසේ නැතිව හුදු බුද්ධිමය හෝ ශාස්ත්‍රීය ව්‍යාපාරයක් ලෙස මතුපිටින් දුක දෙස බලන අයට කිසි දිනෙක දුක්ඛස්වභාවය යථාර්ථ වශයෙන් වටහා ගත නොහැකි වෙයි.

බුදුදහමේ කේන්ද්‍රීය සංකල්පය වන චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක්ඛ සත්‍යය මූලික ම සිද්ධාන්තය වෙයි. අනෙක් ආර්ය සත්‍ය තුන ම දුක්ඛ සංකල්පය පදනම කොටගෙන ඉදිරිපත් කොට ඇති ඒවායි. චතුරාර්ය සත්‍යය පහත සඳහන් පරිදි වෙයි.

**දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය**
**දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය**
**දුක්ඛ නිරොධ ආර්ය සත්‍යය**
**දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය**

අවසාන වශයෙන් දැක්වෙන දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය වූකලි දුක්ඛ නිරෝධය හෙවත් දුක මුලිනුපුටා දැමීම සඳහා මිනිසුන් විසින් අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙතකි. දුක මනාව දැනීම තුළින් දුක හට ගන්නා හේතුව ඉවත් කිරීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙත සම්පූර්ණ කිරීමෙන් දුකින් නිදහස නම් වූ විමුක්තිය සාධනය කර ගත හැකි වෙයි.

**සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ - එස මග්ගො විසුද්ධියා**

සියලු ධර්මතා අනාත්ම යැයි යමෙකු ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කොට ගනී ද,
එවිට දුකින් මිදේ. මෙය විශුද්ධි මාර්ගයයි.

# සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති

"දුක පවතියි. නමුත් දුක් විඳින්නෙක් නැත.
කිරීමක් පවතියි. නමුත් කරන්නෙක් නැත.
නිවන පවතියි. නමුත් නිවනට යන්නෙක් නැත.
මාර්ගයක් ඇත. නමුත් මාර්ගයෙහි යන්නෙක් නැත."

**සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති**
**යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ**
**එස මග්ගො විසුද්ධියා**

**සබ්බේ** - සියලු
**ධම්මා - ධර්මයෝ**
**අනත්තා ඉති** - ආත්මයකින් තොරයයි
**යදා** - යම් විටෙක
**පඤ්ඤාය** - නුවණින්
**පස්සති** - දකියි ද
**අථ** - අනතුරුව
**දුක්ඛෙ** - දුකෙහි
**නිබ්බින්දති** - කළකිරෙයි ද
**එසො** - මෙය
**විසුද්ධියා** - පිවිතුරු බවට හෙවත් නිවනට
**මග්ගො** - මගයි.

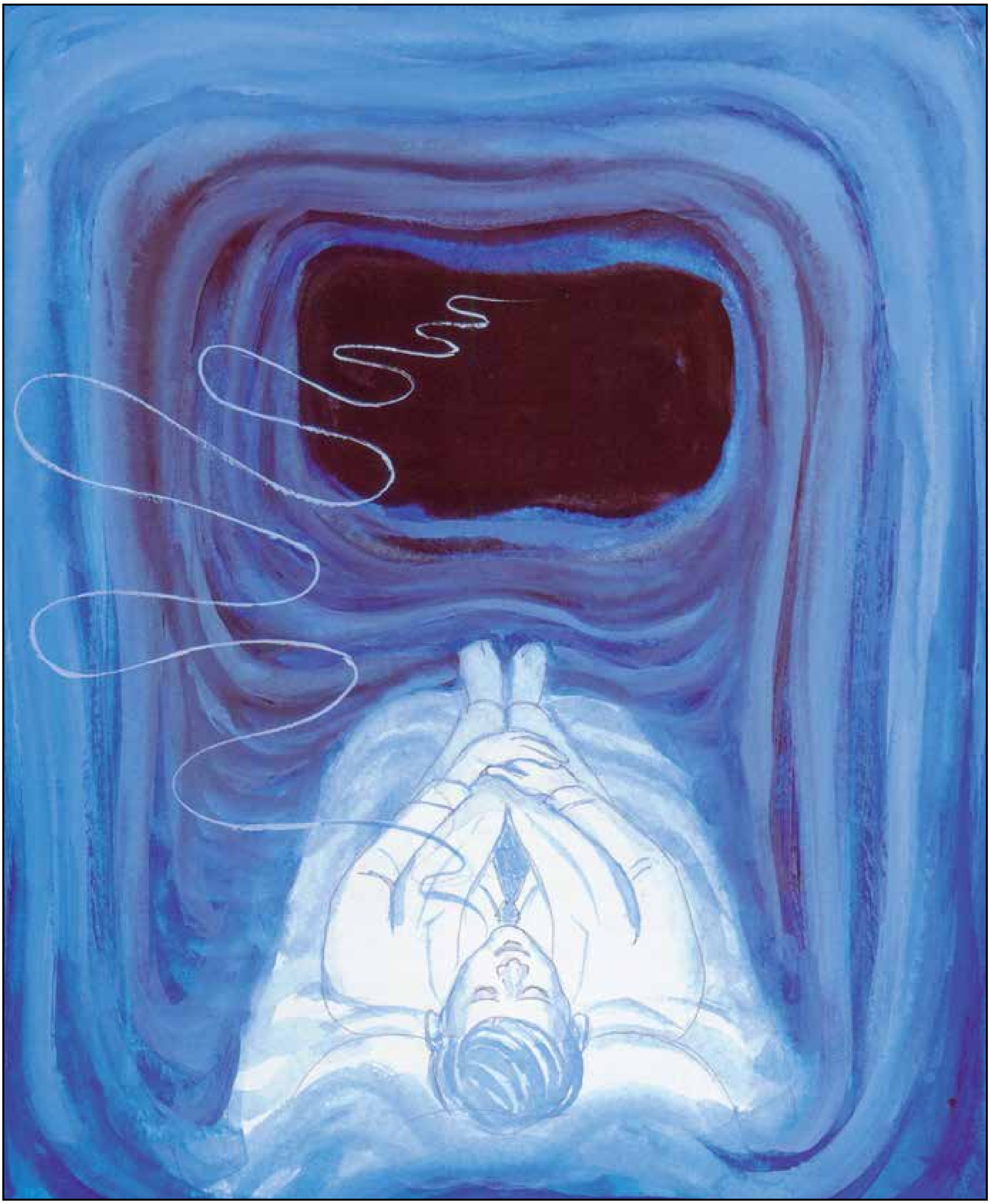
ප්‍රපංචයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණයෙන් තෙවැනි ලක්ෂණය මෙම ගාථාවෙහි විෂය මාතෘකාව වී ඇත. අනත්ත යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ එම ලක්ෂණයයි. මෙම ගාථාවට අනුව යමෙක් සියලු ධර්මයන් ආත්මයෙන් තොරයයි නුවණින් දකියි ද එසේ දැක දුකෙහි නිර්වේදයට පැමිණෙයි ද එය දුක් නැති කිරීමෙන් ලබන නිවන අත්පත් කර ගැනීමේ මාර්ගය වන බවයි. අනත්ත හෙවත් ආත්ම තත්වයෙන් තොර වීම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ස්ථාවර වූ හැම දෙයක් ම එක්කර තබන කිසියම් හරයක් නොමැති බවයි. මෙම අනත්ත යන්නේ දැක්වෙන අදහස වටහා ගැනීම බොහෝ දෙනෙකුට අතිශයින් ම දුෂ්කර වූවකි.

පුද්ගලයා තුළ උපතේ සිට මරණය තෙක් පමණක් නොව මරණයෙන් පසුව ද අනතුරු උපතකට සම්බන්ධ වන කිසියම් ඒකීය වූ අතරක් නැතිව පවතින අඛණ්ඩ පැවැත්මක් පිළිගැනෙන්නේ අත්ත හෙවත් ආත්ම සංකල්පය අරභයායි. මිනිසා පමණක් නොව ජීවී සෑම පදාර්ථයක ම ආත්මයක් ඇතැයි යන්න ඇතැම් දර්ශනයන්ගෙන් පිළිගැනී ඇත. නමුත් බුදු දහම එම අදහස ප්‍රතික්ෂේප කරමින් අනත්ත සංකල්පය ඉදිරිපත් කොට තිබේ.

ආත්ම සංකල්පයට ප්‍රතිපක්ෂව බුදුන් වහන්සේ විසින් හඳුන්වා දුන් අනිත්‍ය දහම උන්වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කොට ඇත්තේ මෙසේය. "සංස්කෘත පැවැත්මක් ඇති හෙවත් හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගත් වස්තූන්ගේ පැවැත්ම වූකලි වෙනස්වීමේ ප්‍රවාහයකි. ඒ තුළ වෙනස් නොවන ස්ථාවර කිසිදු හරයක් නැත. මෙම වස්තූන් තුළ වෙනස්වීම කෙතරම් වේගයකින් සිදු වේදැයි කිවහොත් මනස හා ශරීරය යන දෙක ස්ථිර වෙනස් නොවන ප්‍රපංචයකැයි සිතීමට මිනිස්සු පෙළඹෙති. එම වස්තුවල ඇති වෙමින් හා නැති වෙමින් පවත්නා ස්වරූපය හඳුනා ගැනීමට මිනිස්සු අසමත් වෙති. මෙම වස්තූන්ගේ පැවැත්ම ප්‍රවාහාත්මක බව වටහා ගැනීමට අපොහොසත් වීම නිසා ඒවා ඒකීය අඛණ්ඩ අවිනශ්වර වස්තු ලෙස ග්‍රහණය කිරීමට මිනිස්සු පුරුදුව සිටිති.

එබැවින් ම ඒවා තුළ ආත්මීය බවක් ඇතැයි උපකල්පනය කරති." සාමාන්‍ය ජනතාව ශරීරය ආත්මය වශයෙන් ගනිති. ශරීරය නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන බව නොතකමින් එය ස්ථාවරත්වයෙන් ගෙන එහි ලා මම යන සංකල්පය ඇති කර ගනිති. මනස හා ශරීරය ඒකාබද්ධ වූ ඒකීය පදාර්ථයක් වශයෙන් ගැනීම මිනිසුන්ගේ යථාතත්වය ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බව නිසා ඇති වන්නකි. තමන්ගේ පමණක් නොව අනුන් සම්බන්ධයෙන් ද ඔවුන් සළකන්නේ වෙන් වෙන් වූ ඒකාබද්ධ හා ඒකීය වූ ආත්ම පදාර්ථ වශයෙනි. මේ නිසාම වස්තූන් සතුව කේන්ද්‍රීය වූ කිසියම් සාර පදාර්ථයක් නැතැයි සිතීමට සාමාන්‍ය ජනතාවට හැකියාවක් නැත.

ලෝකයෙහි පවත්නා සෑම ප්‍රපංචයක් ම නිරන්තර වෙනස්වීම් වලට භාජනය වෙමින් පවත්නා බව වටහා නොගන්නා තෙක් මිනිසුන්ට බුදුදහමින් ප්‍රකාශ කෙරෙන අනත්ත ඉගැන්වීම පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගත නොහැක. මෙබඳු තත්වයක් යටතේ සාමාන්‍ය ජනතාව තුළ පැන නගින ප්‍රශ්න රාශියකි. මිනිසුන් තුළ ස්ථිර වෙනස් නොවන ආත්ම තත්වයක් නොමැත්තේ නම් පුද්ගලයකු මෙලොවින් මියගිය පසු ඊළඟ උපත හා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද? මෙලොවදී කරන ලද හොඳ නරක කර්මවල විපාක විඳින්නේ කවරෙක් ද? මෙබඳු ප්‍රශ්න මිනිස් සිත තුළ අනාත්ම තත්වය අරබයා ඇති වෙයි.



**සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති**
**අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ - එස මග්ගො විසුද්ධියා**

සියලු ධර්මතා අනාත්ම යැයි යමෙකු ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කොට ගනී ද,
එවිට දුකින් මිදේ. මෙය විශුද්ධි මාර්ගයයි.

# සබ්බෙ ධම්මා අනත්තාති

''අනත්ත යනු බුදුදහමට විශේෂිත වූ ධර්මයකි. ආත්මය වශයෙන් පිළිගත හැකි දෙයක් පුද්ගලයා තුළ හෝ පුද්ගලයාගෙන් බාහිරව නොමැති බව බුදුදහමින් ප්‍රකාශ කෙරෙන සත්‍යතාවයි. අනිත්‍ය වූත් දුක් සහගත වූත් සංස්කාර ධර්මයන් තුළත් වෙනත් කිසිදු ධර්මතාවක් තුළවත් නොපවතින බව අනත්ත හෙවත් අනාත්ම සංකල්පයෙන් කියවෙයි. පුද්ගලයා තුළ ඇත්ත වශයෙන් නොපවතින ආත්මයක් වැරදි ලෙස පවතිතැයි සැළකීම පුද්ගලයා තුළ තණ්හා මාන දිට්ඨි යන ක්ලේශ ධර්ම ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුවයි.''

*පෙර පිටුව හා සම්බන්ධ වේ*

''හුදෙක් දුක පවතියි. එහෙත් දුක් විඳින්නෙක් නැත. ක්‍රියාව පවතියි. එහෙත් ක්‍රියා කරන්නෙක් නැත. නිවන පවතියි. එහෙත් නිවනට යන්නෙක් නැත.''

ඉහත දැක්වෙන අදහස තුළින් ද කියවෙන්නේ විඳින විඳවන ක්‍රියා කරන ක්‍රියා කරවන කිසියම් ස්ථාවර සදාතනික සාරයක් වැන්නක් පුද්ගලයා තුළ හෝ බාහිර ලෝකයෙහි නොපවතින බවයි. රූප වේදනා සඤ්ඤා සංඛාර හා විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදානස්කන්ධය හැර ඒවා ඒකාබද්ධ කරමින් ඒකීයත්වයක් ගොඩනගන කිසියම් පදාර්ථයක් ඇතැයි පිළිගැනීමක් බුදුදහමෙහි නැත. එය ම අනත්ත ධර්මය ලෙසින් පිළිගනු ලබයි.

ඉහතින් දක්වන ලද ගාථා දෙකින් සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ත්‍රිලක්ෂණයෙන් පළමු ලක්ෂණ දෙක එනම් අනිත්‍ය හා දුක්ඛ ලක්ෂණ දෙක ගැන කියවිණ. එම ගාථා දෙකේදී ම අනිත්‍ය හා දුක්ඛ ලක්ෂණ ගැන කියවෙන විට ඒ දෙක ම සංස්කාර ධර්මයන් තුළ විද්‍යමාන වන ලක්ෂණ දෙකක් ලෙස සඳහන් වී තිබේ. නමුත් මෙම ගාථාවෙහි අනත්ත ගැන කියවෙන විට සංඛාර වෙනුවට ධම්ම යන පදය භාවිත වී ඇත. මෙසේ දැක්වීමෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි විමසා බැලීම වැදගත්ය.

මෙහි සඳහන් ධම්ම යන පදය සංඛාර යන පදයට වඩා පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් නියෝජනය කරයි. සංස්කාර යන්නට අයත් වන්නේ හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගත් ප්‍රපංච පමණි. ඒවා සංඛත යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. සංඛත වස්තු අනිත්‍ය දුක්ඛ අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණයෙන් යුක්තය. මෙම සංඛත තත්වය ඉක්මවා යන අසංඛත එනම් හේතුප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නොතැනෙන අසංඛත පදාර්ථයක් බුදුදහම පිළිගනියි. ඒ වූකලි නිර්වාණයයි. එය අනිත්‍ය දුක්ඛ තත්වයන් ඉක්මවා ලන්නකි. නිවන පෞද්ගලිකව ප්‍රත්‍යක්ෂ කළයුතු අවබෝධ කළයුතු පදාර්ථයක් වන බැවින් අනිත්‍ය හා දුක්ඛ ලක්ෂණ එහි ලා නොයෙදෙයි. එහෙත් එයද ආත්ම තත්වයෙන් තොර වූවකි. එබැවින් නිවනත් ඇතුළත් වන සේ ගෙන සබ්බෙ ධම්මා යන පදය ඉහත දැක්වෙන ගාථාවෙහිදී යෙදී ඇත.

මෙතෙක් විස්තර කරන ලද ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ආවසානික ප්‍රතිඵලය කිමෙක් ද? එම ලක්ෂණ නුවණින් දැක දුකෙහි නිර්වේදය ඇති කර ගැනීම පාරිසුද්ධියට මාර්ගය බව ගාථාවලින් කියවෙයි. මෙහි දුක ලෙස දැක්වෙන්නේ සංස්කාර ධර්මයි. අපි ඒවා ස්ථිර සුඛසහගත දේ ලෙස පිළිගෙන ඒවාට ඇලුම් කරමු. එයින් අප තුළ ක්ලේශ ඇතිවෙයි. ක්ලේශ තිබෙන තෙක් නිවන් අත් කරගත නොහැකි වෙයි. එබැවින් දුකෙහි නිර්වේදය ඇති කර ගැනීම පාරිසුද්ධියේ මාර්ගය ලෙස ගෙන ඇත. පාරිසුද්ධිය හෙවත් විසුද්ධිය සත් වැදෑරුම් කොට බෞද්ධ ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වෙයි. ඒවා පහත සඳහන් පරිදි දැක්වී ඇත.

**1 සීල විසුද්ධි**
**2 චිත්ත විසුද්ධි**
**3 දිට්ඨි විසුද්ධි**
**4 කංඛාවිතරණ විසුද්ධි**
**5 මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධි**
**6 පටිපදාඤාණදස්සන විසුද්ධි**
**7 ඤාණදස්සන විසුද්ධි**

*මුළුමහත් පෘථිවියෙහි ඒකාධිපති පාලනය ඔබ වෙත ලැබුණොත්
ඔබ කුමක් කරන්නට කැමති වන්නෙහිදැයි යමෙකු
බුද්ධිමතකුගෙන් විමසුවහොත් ඔහුගේ පිළිතුර මෙසේ වනු ඇත.*

*''සැබවින් ම එය ප්‍රතික්ෂේප කරමි'' යන්නය. මක් නිසාදයත්?
බුද්ධිමතුන් බලයට කෑදර නොවන නිසාය.*

*ඔවුහු බලයට වසඟ නොවෙති. එහෙත් අප අතුරෙන් කී දෙනෙක් එබඳු
බුද්ධිමතුන්ගේ තත්වයට පත්ව ඇත්ද? අපි බලය අපේක්ෂා කරමු.*

*බලය සාර්ථකත්වයේ රහසයයි අපි සිතමු. අපි බලය සඳහා කැප වී ක්‍රියා
කරමු. ඉදින් අපට බලය ලැබුණොත් අපි එය අවභාවිත කරමු.*

# ලොක ධම්ම

## ලෞකික ස්වභාවය

"අහෝ තාරුණ්‍යය මහළු බවින් අවසන් වෙයි.

අහෝ මහා ශ්‍රී විභූතිය විනාශයෙන් අවසන් වෙයි.

අහෝ එක්වීම වෙන්වීමෙන් අවසන් වෙයි.

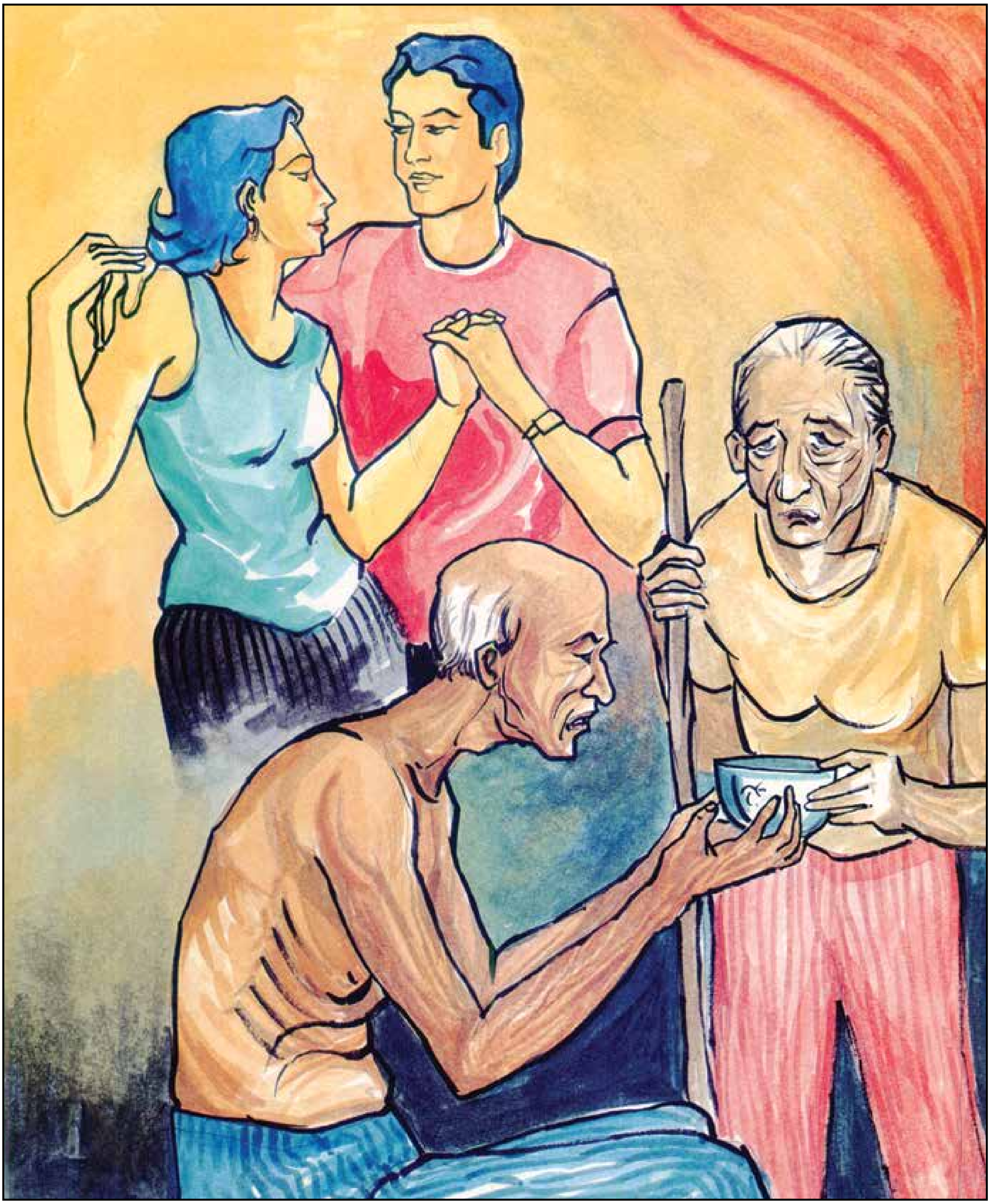
අහෝ ජීවිතය මරණයෙන් අවසන් වෙයි.

අහෝ නැගීම බැසීමෙන් අවසන් වෙයි.

අහෝ සතුට දුකින් අවසන් වෙයි.

අහෝ ප්‍රශංසාව නින්දාවෙන් අවසන් වෙයි.

අහෝ ප්‍රීතිය ශෝකයෙන් අවසන් වෙයි."



**හා යොබ්බනා ජරා අන්තා**
**"අහෝ තරුණකම මහලු වීමෙන් කෙළවර වේ."**

මිනිස්සු තමන්ගේ ජව සම්පන්න තාරුණ්‍යය එම තත්වයෙන් ම තබා ගැනීමට ඉමහත් වෙහෙසක් දරති. නමුත් නිර්දය ලෙසින් මහලු විය පැමිණ යෞවනය සොරා ගනියි.

# හා යොබ්බනා ජරා අන්තා

"යෞවනයේ ප්‍රබෝධය ටිකෙන් ටික ගිලිහී යාම ඇරඹෙයි. මහලු විය එතරම් ඈතක නොවේ. දැන් යෞවනය මහලු වියට ළඟා වී ඇත. වෙර වීරියෙන් තනා ගත් මෙළෙක් ගත දැන් දුබල බවක් පෙන්වයි. කලෙක අභිමානයට හේතුවක් වූ තරුණ සිරුරෙහි දැන් රැලි වැටෙමින් පවතියි. තැනින් තැන මතුවන රිදුම් හා වේදනා සිරුරෙහි දුබල බව සිහිපත් කරවයි. සැඳෑ සමය ඉක්මණින් ම දැඩි අඳුරෙහි ගිලා යමින් ඇත. අහෝ දීප්තිමත් තාරුණ්‍යය පිළිකුල් සහගත මහලු වියෙන් අවසන් වෙයි."

ඉහත දැක්වුණු අදහස ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ අප දැඩි ආශාවකින් හා ආඩම්බරයකින් වැළඳ ගන්නා තාරුණ්‍යයේ සැබෑ ස්වරූපය වටහා ගනු සඳහායි. තාරුණ්‍යය සතුටින් පිරී පවත්නා යුගය ලෙස විශ්වයම පිළිගැනෙයි. යෞවන ඇසට හැමදෙයක් ම ප්‍රසන්නය. එය ජීවිතයේ වසන්ත සමයයි. තාරුණ්‍යයට ලෝකය ඇරඹුණා පමණි. ක්‍රියාකාරී වීමට හා ක්‍රීඩාශීලී වීමට යෞවනයේ ඇති උනන්දුවෙන් කියවෙන්නේ යෞවනය තුළ මහත් ශක්තියක් ගැබ්ව ඇති බවයි. හැම දෙයක් ම වෙනස් කිරීමට තාරුණ්‍යයට ඇත්තේ දැඩි කැමැත්තකි. තරුණ ඇසට මුළු ලෝකයම පෙනෙන්නේ යළි සකස් විය යුතු තැනක් ලෙසය. ප්‍රේමයේ සහ ශෘංගාරයේ යුගය ද තාරුණ්‍යයයි.

තරුණයෝ අනාගත සංවර්ධනය සඳහා හැම තැනක ම අවස්ථාව දකිති. ඔවුහු විඥානවාදීහු වෙත්. ඔවුන්ගේ අදහසට අනුව සම්පූර්ණයෙන් ම ලෝකය අමුතුවෙන් ම නිර්මාණය කිරීමට ඔවුහු සැලසුම් කරති. වැඩිහිටි පරම්පරාවන් විසින් කළ කී දේ ඔවුනට විහිළු සහගත හා මුග්ධ දේ ලෙස පෙනී යයි. දෙමාපියන් ඔවුනට පෙනෙනුයේ යල්පැනගිය අදහස් ඇති අය ලෙසයි.

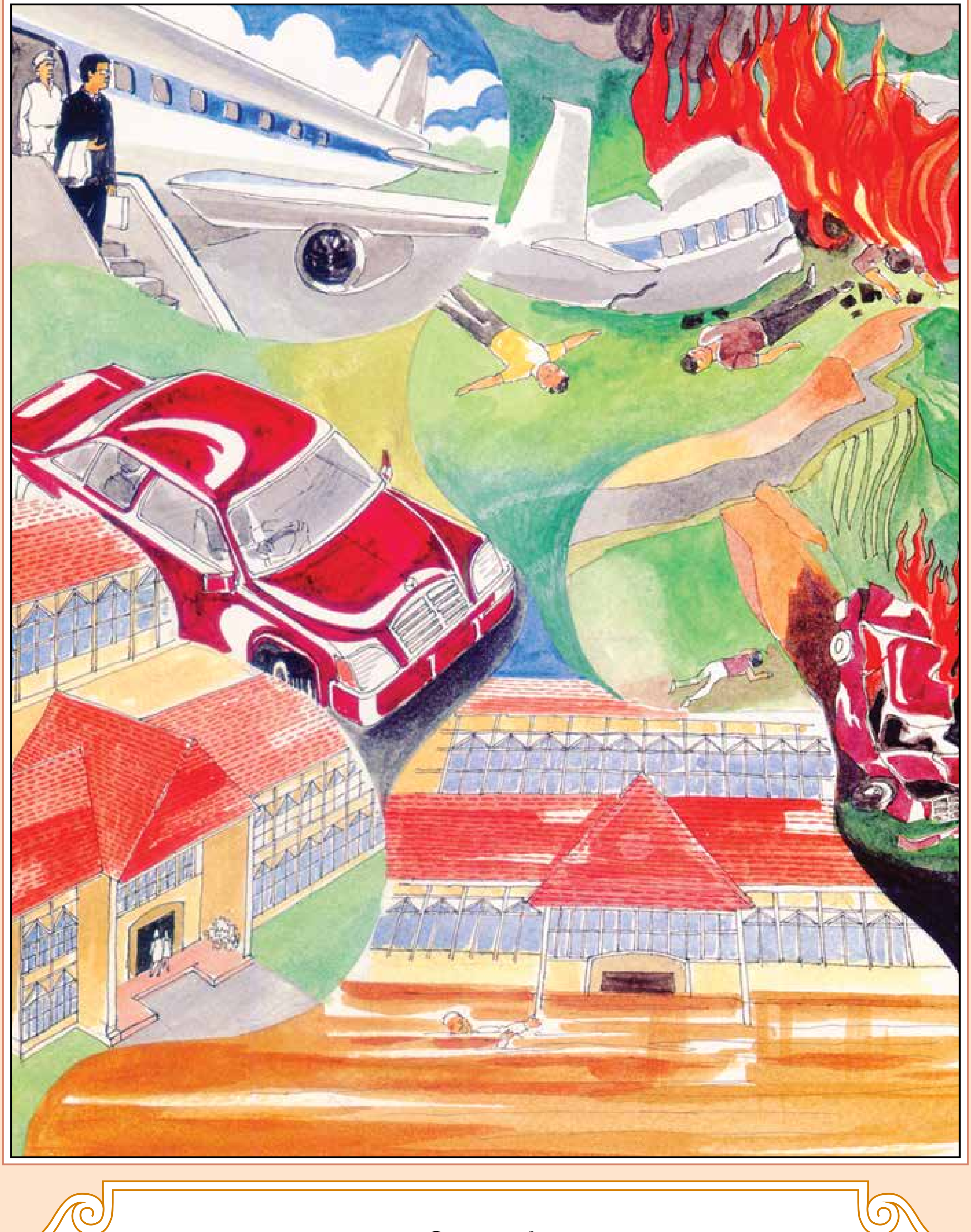
තමන්ගේ කාර්යය ලෝකයත් සමස්ත මානව සමාජයත් නැවත ගොඩ නැගීම බව තරුණයෝ සිතති. තාරුණ්‍යය ක්‍රීඩාශීලී යුගය ලෙස ද සැළකෙයි. තාරුණ්‍යයෙන් ප්‍රකට වන්නේ ක්‍රීඩාශීලිත්වයයි. යෞවනය බුද්ධිමය ප්‍රබෝධයේ යුගය වශයෙන් ද ගැනෙයි. විවිධ විෂයයන් ඉගෙනීමට තරුණයෝ රුචිකත්වයක් දක්වති. විවිධ ප්‍රශ්න නගමින් යම් යම් දේ දැනගැනීමේ කුතුහලය ඔවුන් තුළ නලියමින් පවතියි. ඔවුන්ගේ බලවත් ම ආශාව යන්නේ ජීවිතයේ සහ විශ්වයේ සැඟවුණු ගුප්තාර්ථයන් එළිදරවු කර ගැනීමය.

බාහිර පෙනුමෙන් යෞවනයා බෙහෙවින් දැකුම්කලුය. ප්‍රභාවත්ය. අනුන්ගේ ආකර්ෂණය තමන් වෙත ඇද බැඳ තබා ගැනීමට තරුණයෝ බෙහෙවින් කැමැත්තාහ. තමන්ගේ පෙනුම ගැන තමන්ගේ ශක්තිමත් අඟපසඟ ගැන ඔවුහු ආඩම්බර වෙති. තම දැකුම්කලු පෙනුම රැක බලා ගැනීමට ඔවුහු නිබඳ වෙහෙසෙති. සිත්කලු ඇඳුම් පැළඳුම් නව විලාසිතා ආදිය කෙරෙහි දැඩි රුචිකත්වයක් දක්වති. මේ නිසාම ඇතැම් විට ඔවුහු විවිධ ප්‍රශ්න හා ගැටළුවලට ද මුහුණ පාති.

වංක හා කූට මිනිසුන්ගේ ප්‍රයෝගවලට ද බොහෝ විට තරුණයෝ මුළා වෙති. එම ප්‍රයෝගවලට හසුව අමාරුවේ වැටෙන අවස්ථා ද බොහෝය. වර්තමාන සමාජයෙහි විවිධ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වන්නෝ බොහෝ කොට තරුණයෝයි. ඔවුන්ගේ අත්‍යෘප්තිකර ආශාවන් නිසා මෙන් ම ඔවුන්ව මෙබඳු නරක පුරුදුවලට පොළඹවා ගැනීමට බලා සිටින කූට ජාවාරම් කාරයන්ගේ ප්‍රයෝග නිසාත් තරුණ දිවිය විනාශය කරා යොමු වෙයි.

යෞවනය බොහෝ කල් රැඳා පවතින්නක් නොවේ. එය ක්‍රමයෙන් මහලුවිය කරා මුහුකුරා යයි. එබැවින් තරුණ දිවිය යහපත් අන්දමින් සකසා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ තරුණ වියෙන් අනතුරුව එළඹෙන පූර්ණ මිනිසකු වශයෙන් ජීවත් විය යුතු අවධිය හොඳින් ගත කරනු සඳහායි. ගිහි ගෙහි ජීවත් වන්නකු වශයෙන් ඔහුට විවාහ දිවියට එළඹ දූදරුවන් ලබා යහපත් ජීවිතයක් ගෙවිය යුතු වෙයි. මෙබඳු කරුණු සැළකිල්ලට ගෙන තාරුණ්‍යය විනාශ මුඛයට යා නොදී ආරක්ෂා කරගැනීම කාගේත් යුතුකම හා වගකීම වෙයි.

කාලය ඉක්මණින් පියඹා යයි. ගතවූ වයස ආපසු ගත නොහැක. අප තාරුණ්‍යයෙන් කෙතරම් උදම් වුවත් එය බොහෝ කල් රැඳා නොසිටියි. තාරුණ්‍යය අවසන් වන්නේ ජරාවත් සමග එන මහලු වියෙනි. එබැවින් බුද්ධිමත්ව ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව වටහා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වුවකි. එවිට තමා අකැමැතිව වුවත් තමා වෙත ළඟා වූ මහලු විය සැනසිල්ලේ ගෙවා දැමිය හැකිය.



**හා විනාසා මහද්ධනා**
**අහෝ මහා ධනස්කන්ධ විනාශ වීමෙන් කෙළවර වේ.**

මිනිස්සු ඉමහත් වෑයමකින් ධනය රැස් කරති. නමුත් ස්වාභාවිකව හෝ මිනිසා විසින් ම තනන ලදුව ඇති වන හදිසි අනතුරු හා විපත් නිසා ඒ දැඩි කැපවීමකින් හා මහන්සියකින් රැස් කළ සියළු ධනය මොහොතකින් විනාශ වී යා හැකිය.

# හා විනාසා මහද්ධනා

ඉමහත් පරිශ්‍රමයකින් මිනිස්සු ධනය උපයති. නමුත් අවාසනාවකට ගින්නෙන් හෝ ගංවතුරෙන් හෝ පෘථිවිකම්පනයකින් හෝ බලාපොරොත්තු රහිත ලෙස ඒ සියළු ධනය එක්වරම විනාශ වී යයි.

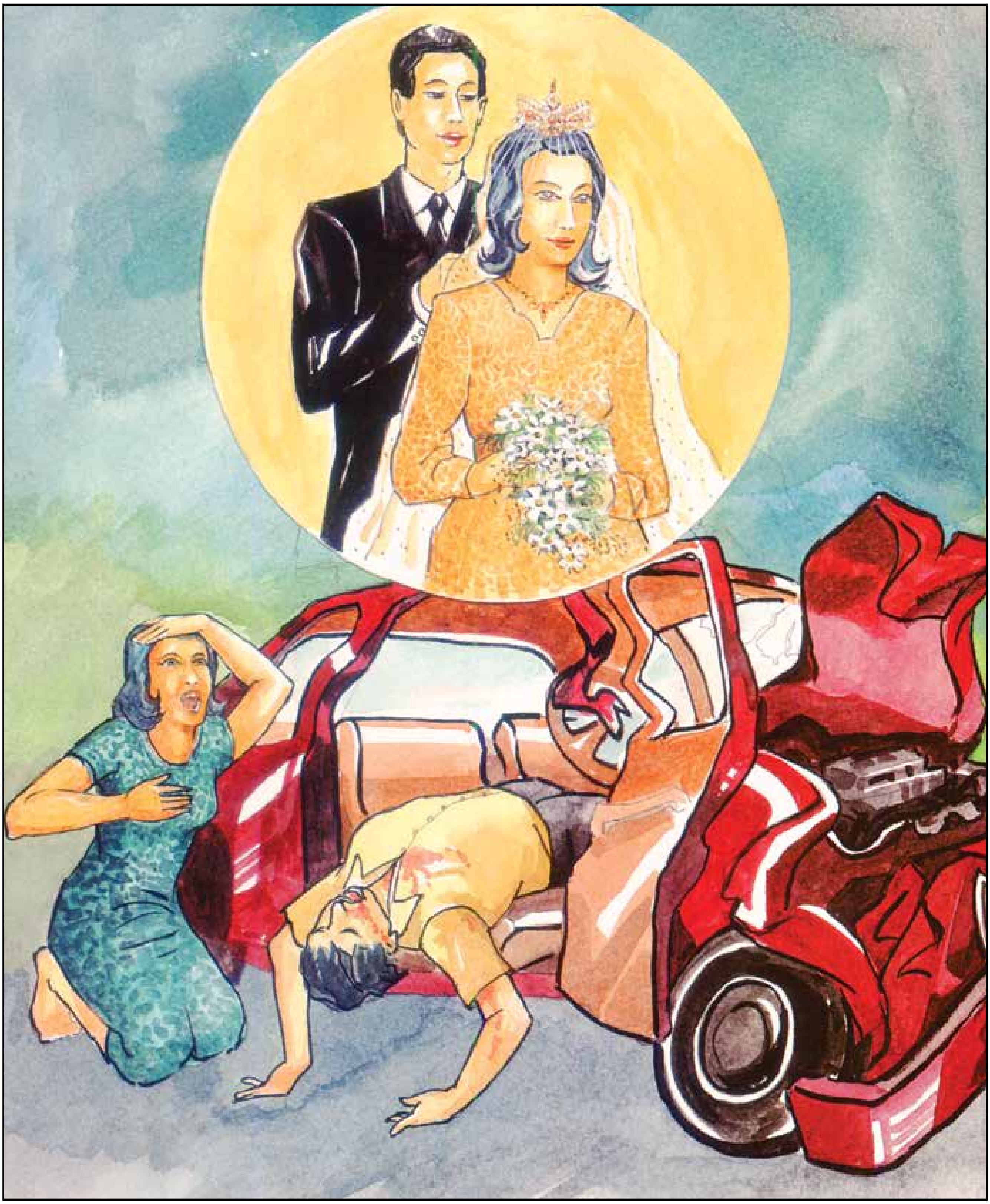
මිනිස්සු අතිමහත් පරිශ්‍රමයකින් ධනය රැස් කරති. ධනය ම එකම අරමුණ කර ගෙන මුළු ජීවිතය ම ඒ සඳහා කැප කිරීම බොහෝ මිනිසුන්ගේ ස්වභාවයයි. නිදිවරමින් කිසිදු විවේකයක් නොමැතිව තම සමාජ යුතුකම් හා වගකීම් පවා කැප කරමින් ඔවුහු හැකිතාක් ධනය රැස් කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවෙන් පෙළෙති. වේයන් පස් ටික ටික ගෙන විශාල තුඹස් බඳින්නාක් මෙන් ස්වල්පයෙන් ස්වල්පය ක්‍රමානුකූලව එක්රැස් කර ගනිමින් මහා ධනස්කන්ධයකට හිමිකම් කියන ඇතැම් මිනිස්සු ද අප අතර වෙති.

ධනය රැස් කිරීම පිළිබඳව බුදුදහමින් ද උපදෙස් ලැබෙයි. ව්‍යග්ඝපජ්ජ වැනි සූත්‍රධර්ම කිහිපයකින් ම ධනය පරිහරණය කිරීම පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ඉදිරිපත් වී ඇත. එහි ඇති විශේෂත්වය වන්නේ හැම ධනෝපායන ක්‍රියාවලියක් ම බෙහෙවින් ම ධාර්මික අන්දමින් සිදුවීම අවධාරණය වීමයි. අනුන් තළා පෙළා අනුන්ට විපත් ගෙන දෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ධනය ඉපයීම බුදුදහම තරයේ ම හෙළා දකියි. කෙතෙක් උත්සාහයකින් වුවද ධනය ඉපයීමේ වරදක් බුදු දහම නොදකියි. මිනිසුන් දැඩි වෑයමකින් ධනය රැස් කරගත යුතු බව බුදුදහමේ ද ස්ථාවරයයි උට්ඨාන විරියාධිගතෙන යන යෙදුමෙනුත් එය සනාථ වෙයි. නමුත් එය කළයුතු වන්නේ ධාර්මිකත්වය නමැති කොන්දේසිය යටතේය.

මිනිසුන් ධනය රැස් කරන ආකාරය බලන විට බොහෝ විට දක්නට ලැබෙන්නේ ධාර්මිකත්වය සම්පූර්ණයෙන් ම නොතකා හැර ඇති බවයි. බොහෝ මිනිසුන් ධනය වෙනුවෙන් නොකරන අපරාධයක් නොමැති තරම්ය. මුළු මානව සමාජයම මොහොතකින් විනාශ කොට දැමිය හැකි භයානක යුධ අවිආයුධ තැනීම හා වෙළඳාම පරම්පරා ගණනාවක් ජනතාව ලෙඩුන් හා උන්මත්තකයන් කරවන භයානක මත්ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය හා වෙළඳාම වැනි සිද්ධීන් විමසා බලන විට එම තත්වය සක්සුදක් සේ පැහැදිලිය. ධනයේ අවශ්‍යතාව වන්නේ ජීවිතය පවත්වා ගැනීමයි. ආහාර නිවාස වස්ත්‍ර බෙහෙත් වැනි ජීවන අවශ්‍යතා සම්පාදනය කර ගත හැකි වන්නේ ධනය මගිනි. එබැවින් ධනය රැස්කර ගැනීම වරදක් නොවේ. එහි ලා වැදගත් වන්නේ ධනය රැස් කරන ආකාරයත් එය පරිභෝජනය කරන ආකාරයත්ය. කවර හෝ ධාර්මික ආකාරයකින් ධනය උපයා ගැනීම බුදුදහමින් අනුමත වෙයි. ධනයෙන් තමාගේ අවශ්‍යතා ද සපුරා ගනිමින් තමාගෙන් යැපෙන්නන්ගේ ජීවන අවශ්‍යතා ද සපුරමින් සමාජ සුබසාධනයට ද හවුල් වෙමින් ධනය පරිභෝජනය කිරීම බෞද්ධ ධනපරිභෝජන ක්‍රමයයි.

එහෙත් බොහෝ මිනිසුන් ධනය උපයන්නේ ධනය ජීවිතයේ එකම පරමාර්ථය කොට සළකා ගෙනය. ධනයට වහල් වී ධනය වෙනුවෙන් කවර අපරාධයකට වුව ද කැප වන මිනිස්සු සමාජයෙහි බහුලය. ඇතැම්විට තමාගේත් අනුන්ගේත් ප්‍රයෝජනයට ධනය නොයොදවා බහිරවයන් මෙන් ධනය ආරක්ෂා කරගන්නා මිනිස්සු ද අප අතර වෙති. බුදුන් වහන්සේගේ සමයෙහි ද භාරතීය සමාජයෙහි සිටි එබඳු මිනිසුන් ගැන බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වෙයි. මච්ඡරිය කෝසිය සිටාණන්ගේ කථා පුවත ඊට හොඳම නිදසුනකි. ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන ධනය තමන්ගේත් අනුන්ගේත් යහපත වෙනුවෙන් නොයොදා එය එක්රැස් කර තබා ගැනීමට මිනිසුන් පෙළඹෙන්නේ ධනයට සිදුවිය හැකි ව්‍යසනයන් හා අතුරු ආන්තරා ගැන නොදන්නාක් මෙනි. ධනය විනාශ වීමේ විවිධ ක්‍රම තිබේ. ඒවා මගින් ධනය විනාශයට පත් වන්නේ කොයි මොහොතේදැයි කිසිවකුට කිව නොහැකිය. ගින්න වැස්ස ජලගැලුම් භූමිකම්පා වැනි ස්වාභාවික විපත්වලින් ලෝකයේ කවර හෝ තැනක දිනපතා මෙන් විශාල ප්‍රමාණයෙන් ධන විනාශවීම් සිදු වෙයි.

හා විනාසා මහද්ධනා (අහෝ මහත් සම්පත් විනාශය අවසන් කොට ඇත්තේය.) යන බෞද්ධ ප්‍රකාශය ඉදිරිපත් කොට ඇත්තේ අනිත්‍යතා ධර්මය ධනය විෂයෙහි ද ක්‍රියාත්මක වන බව පැහැදිළි කොට දැක්වීම සඳහාය. අනිත්‍යතාව වටහා ගැනීමට මෙය ද උපයෝගී කර ගැනීමට බුදුදහමින් යෝජනා කෙරෙයි. ඉතා කැපවීමකින් හා මහත් පරිශ්‍රමයකින් රැස් කරගන්නා ධනය ද බලාපොරොත්තු රහිතව මොහොතකින් වුව ද විනාශ විය හැකි දෙයක් වන නිසා එහි විනාශය අනිත්‍යතාවට යොමු කර ගැනීම පහසු වෙයි. එමගින් ධනයට ඇති ආශාව දුරු කර ගත හැකිය.



**හා සංයොගා වියොගන්තා**
**අහෝ එක්වීම් වෙන්වීමෙන් කෙළවර වේ.**

හැම දිනෙක ම හැම මොහොතක ම මිනිස්සු එක් වෙති. වෙන් වෙති.
මෙම හැම එක් වීමක් ම වෙන් වීමකින් ම අවසන් වෙයි.

# හා සංයොගා වියොගන්තා

හැම දිනෙක ම හැම මොහොතක ම මිනිස්සු එක් වෙති. වෙන් වෙති.
මෙම හැම එක් වීමක් ම වෙන් වීමකින් ම අවසන් වෙයි. මෙය ජීවිතයේ ස්වභාවයයි. ප්‍රියයන්ගේ
වෙන් වීමත් අප්‍රියයන්ගේ එක් වීමත් දෙක ම දුකට හා ශෝකයට හේතුවකි.

මිනිස් ජීවිතය වනාහි අන් අය හා එක්වීමේ හා වෙන් වීමේ සමස්ත ක්‍රියාවලියෙකි. මිනිසා සමාජ සත්වයකු වන බැවින් තනිව ජීවත් වීම ඔහුට දුෂ්කරය. විශේෂයෙන් තම නෑදෑ හිතවතුන් සමගවත් නිතර ආශ්‍රයෙහි සිටීමට ඔහුට සිදු වෙයි. එක් වීමක් ඇති තැන වෙන් වීමක් ද ඇතිවීම අනිවාර්ය වූවකි. අප කෙතෙක් දෙමාපියන් හා නැදෑ හිතවතුන් ඇසුරෙහි ජීවත් වුවත් විවිධ හේතූන් නිසා අපට තාවකාලිකව හෝ වෙන් වීමට සිදු වෙයි. අධ්‍යාපනය රැකීරක්‍ෂා වෙනත් අවශ්‍යතා ආදිය සඳහා අපට ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් ව යාමට සිදු වෙයි.

යහලුවෝ ඔවුනොවුන් හමු වෙති. එම හමුවීම අවසන් වන්නේ වෙන් වීමෙනි. මවුපියන් හා දූදරුවන්, සැමියන් හා බිරියන්, නෑදෑයන් හා නෑදෑයන්, මිතුරන් හා මිතුරන් යන අයගේ නිබඳ හමු වීම් පවතියි. එසේ හමුවීම වෙන්වීමෙන් අවසන් වෙයි. හමුවීම සතුටක් වන අතර වෙන් වීම දුකක් වෙයි.

සෑම මොහොතක ම මිනිසුන් අතරෙහි එක්වීම් හා වෙන්වීම දක්නට ලැබෙයි. නූතන ලෝකයෙහි එක්වන ස්ථාන රාශියකි. ගුවන් තොටුපල දුම්රිපොල බස්නැවතුම්පොල ආදී තන්හි සිය දහස් ගණන් නෑදෑයින් මිතුරන් හිතවතුන් එකට එක්වනු කොතෙකුත් දක්නට ලැබෙයි. එහෙත් මෙම හැම එක් වීමක ම අවසානය වන්නේ වෙන් වීමයි. මෙබඳු අවස්ථා බොහෝවිට ආරම්භය සතුටින් පිරීගිය එකක් වුව ද අවසානය දුකින් හා ශෝකයෙන් නිමා වන්නකි.

ප්‍රියයන්ගේ හා තමතමන් කැමැති වන්නන්ගේ එක්වීම සතුටක් වන අතර ඔවුන්ගේ වෙන් වීම බොහෝවිට දරා ගත නොහැකි දුකකි. එක්වීම වුව ද හැමවිට ම සතුටට හේතුවක් නොවේ. තමන් නොකැමැති අයගේ හෙවත් අප්‍රියයන්ගේ එක් වීම දුකෙකි. අමනාපයට හේතුවකි. ප්‍රියයන් හා එක්වීම සතුටක් වුව ද අප්‍රියයන් හා එක්වීම දුකෙකි. කෙසේ වුව ද මෙම එකට අත්වැල් බැඳගත් එක්වීම හා වෙන්වීම යන සංකල්ප දෙක ආගමික වශයෙන් වැදගත් වන්නේ කෙසේද? බුදුන් වහන්සේ තම ප්‍රථම ධර්මදේශනය වන ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේදී මෙම අවස්ථාන්තර දෙක ම දුකට ඇතුළත් වන සංකල්ප ලෙසින් සැළකිල්ලට ගෙන ඇත. පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො යනුවෙන් එය දැක්වෙයි. විප්පයොග යනු වෙන්වීමයි. සම්පයොග යනු එක්වීමයි. ජීවිතය එක්වීමේ හා වෙන්වීමේ ක්‍රියාවලියක් වන බැවින් ජීවිතය දුකක් බව පැහැදිළි කිරීමේදී මෙම අවස්ථා දෙකේම නියම ස්වභාවය මතු කොට දැක්වීම වැදගත් වෙයි.

ජීවිතයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය වටහා ගැනීමට මෙම එක්වීම හා වෙන්වීම යන සංකල්ප දෙක ද අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. ජීවිතයේ හැම මොහොතක් ම අනිත්‍යතා සිද්ධාන්තය යටතේ පවතින්නකි. එය දුක් සහගත තත්වයකි. මෙම අවස්ථා නුවණින් මෙනෙහි නොකොට දුකෙහි නිර්වේදයක් ඇති කරගත නොහැකිය.

නිර්වේදය යනු දුක වටහා ගැනීමෙන් දුක පිළිබඳව ඇති වන කළකිරීමයි. දුකෙහි කළකිරීමක් නොමැතිව දුක අත් හැරිය නොහැකිය. අපි දුකම සැපයක් කොට සිතා සිටින්නෙමු. එබඳු තත්වයක් තුළ දුකින් නිදහස් වීමට මගක් නොලැබෙයි. දුක පිළිබඳව ඇති වන නිර්වේදය නිවනට මග බව ඉහතින් සඳහන් කළ ගාථා තුනකින්ම අථ නිබ්බින්දති දුක්ඛෙ එස මග්ගො විසුද්ධියා යනුවෙන් ප්‍රකාශ වී ඇත්තේ එබැවිනි.

**හා මතන්තා සජීවකා**
**අහෝ ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වේ.**

කිසි ම සත්වයකුට මරණයෙන් බේරී පළා යා නොහැකිය. ජීවිතය අවසන් වන්නේ වෙන් කළ නොහැකි මරණයෙනි. සියලු සත්වයෝ දෙව් මිනිස් තිරිසන් ආදී කිසිදු භේදයක් නොමැතිව මරණයට යටත් වෙති. මරණය වූ කලි උපන් හැම කෙනෙකුට ම අත් වන පොදු ඉරණමකි.

# හා මතන්තා සජීවකා

ඊජිප්තුවේ ජීවත් වූ පැරණි ජනතාව ඔවුන් ජීවත්ව සිටියදී භාවිත කළ බොහෝ දේ ඔවුන්ගේ මළ සිරුරු සමග පිරමීඩයන්හි තැන්පත් කරවූහ. නමුත් ඔවුනට මරණය ජය ගැනීමට නොහැකි විය. මළවුන්ගෙන් නැගී සිටිය හැකියැයි සමහරු විශ්වාස කරති. විශ්වාසය කෙසේ වුව ද යථාර්ථය වන්නේ උපන් හැම කෙනෙකු ම නියත වශයෙන් මරණයට පත් වන බවයි. සියලු සත්වයෝ මරණය අවසන් කොට ඇත්තාහ.

මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙහි අතිශයින් ම බලවත් ශෝකය ඇති වන්නේ තමන් බෙහෙවින් ම ප්‍රියකරන කෙනෙකුගේ මරණයෙනි. මරණය වූ කලි පුද්ගලයකුගේ උපතත් සමග අත්වැල් බැඳ ගෙන පැමිණෙන්නකි. උපන් හැම සත්වයාට ම මරණය අනිවාර්යයෙන් ම උරුම වූවකි. එහෙත් මරණය තෙක් ජීවත් වන කාලය තුළදී ඇති කර ගන්නා මිනිසා ඇසුරු කරන අනෙක් අය හා පවත්වන සම්බන්ධතා අනුව එකිනෙකා අතර ආදර බැඳීම් ඇති වෙයි. එසේ ආදරයෙන් බැඳුණු අය අතුරෙන් කෙනෙකුගේ අභාවය අනෙක් අය තුළ ඉවසා දරා ගත නොහැකි ශෝකයක් ජනිත කරවයි.

ප්‍රියයන්ගේ අභාවයෙන් ඇති වන ශෝකයේ බලවත් කම දැක්වීමට හොඳ ම නිදසුන වන්නේ බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වන කිසාගෝතමියගේ කථා පුවතයි. ඇයගේ බිළිඳු පුතුගේ මරණය නිසා තරුණ මවක් වශයෙන් ඇය තුළ ඇති වූ ශෝක කම්පනය කෙතරම් බලවත් වූයේදැයි කිවහොත් ඇත්තට ම පුතු මිය ගොස් ඇති බවවත් ඇයට සිතා ගත නොහැකි විය. ඇය පුතුගේ මළ සිරුර ඔසවා ගෙන තැන් තැන්වල ඇවිදින්නට පටන් ගත්තේ පුතු ජීවත් කරවිය හැකි බෙහෙතක් සොයමිනි. අන්තිමේදී ඇය බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණියේ උන්වහන්සේ ලවාවත් පුතු ජීවත් කරවා ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි.

ශෝකයෙන් මුසපත් වූ ඇයගේ සිහිය යළි උපදවනු සඳහා උන්වහන්සේ උපක්‍රමයක් භාවිත කළහ. එනම් කවදාවත් කෙනකු මිය ගොස් නැති නිවසකින් අබ අහුරක් රැගෙන එන ලෙස ඇයට පැවසීමයි. නිවෙස් ගණනාවකට ම ගොස් කෙනකු නොමළ ගෙයක් සොයා ගැනීමට ඇය අපොහොසත් වූවාය. එමගින් අවසානයේදී ඇය මරණය හැම කෙනකුට ම පොදු ධර්මතාවක් බව වටහා ගත්තාය.

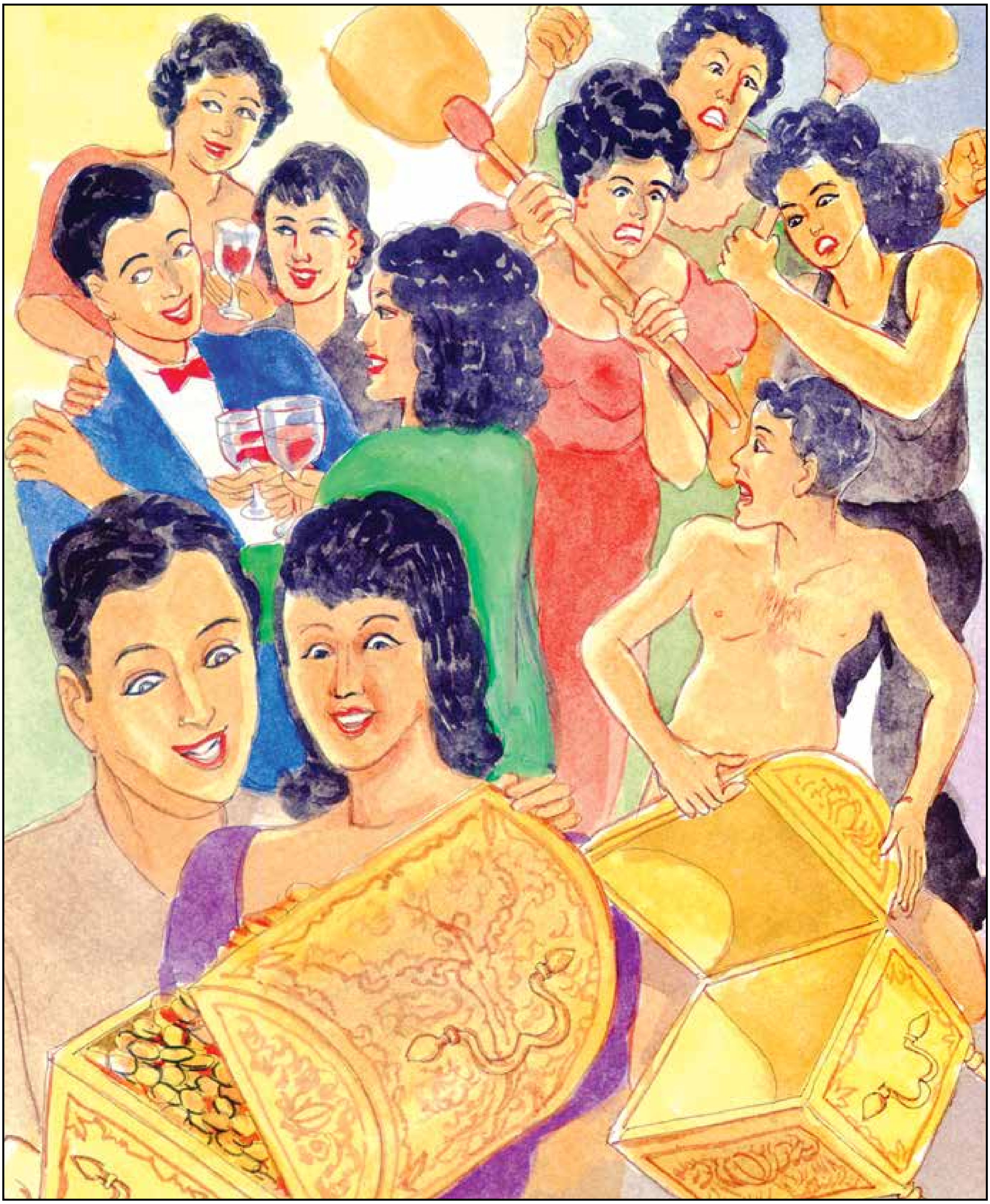
බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි මරණය මාරයා වශයෙන් පුද්ගල රූපත්වයට නගා ඇත. එහිදී මාරයා පුද්ගලයන්ගේ මරණයට අවස්ථාව සොයමින් අවස්ථාව පැමිණි විට මරණයට පත් කරවන බව රූපකයට නගා පෙන්වයි. මරණය ජීවිතයේ කවර අවධියක සිදු වේදැයි කීමට කිසිවකුට හැකියාවක් නැත. මරණයට වයස් භේදයක් නැතිවාක් මෙන් ම පුද්ගල භේදයක් ද නැත. බුදුදහමෙහි එය මෙසේ දැක්වෙයි.

**දහරා ච මහන්තා ච**
**යෙ බාලා යෙ ච පණ්ඩිතා**
**සබ්බෙ මච්චුවසං යන්ති**
**සබ්බෙ මච්චු පරායනා**

ළදරුවෝ ද වැඩිමහල්ලෝ ද මෝඩයෝ ද නුවණැත්තෝ ද හැම කෙනෙක් ම මාරයාගේ වසඟයට යති. සියල්ලෝ මරණය පිහිට කොට ඇත්තෝය. පුද්ගලයකුට ජීවිතයේ තම කාර්යභාරය නිමා කොට ඇද්ද නැද්දැයි විමසීමට මරණයට කිසි අවශ්‍යතාවක් නැත. මරණය ඒ කිසිත් නොසළකා අවස්ථාව පැමිණි විට නොවරදවා ම පුද්ගලයා සොයා පැමිණෙයි. කාට කෙසේ වැරදුනත් මාරයාට කිසිවිටෙක වරදින්නේ නැත. මරණය කිසිවකුට ගරු නොකරයි.

පුද්ගලයන්ගේ උසස් පහත් භේදයක් සොයා බැලීමේ අවශ්‍යතාවක් මරණයට නැත. මේ අන්දමින් බලන විට මරණය වූ කලි ජීවිතයේ ම අතුරු නිෂ්පාදනයකි. ජීවිතය පටන් ගන්නා විට ම පුද්ගලයාට සමීප වන මරණය ජීවිතය සමග ම ගමන් කරයි. එබැවින් ජීවත් වන සෑම කෙනෙක් ද සෑම දෙයක් ද මරණයට පත් වෙයි යන්න විශ්වමය පොදු නියාමයකි.

මරණය නැති කළ හැක්කේ උපත නැති කිරීම මගිනි යන්න බුදුදහමේ පිළිගැනීමයි. උපත යම් යම් හේතූන්ගෙන් ඇති වන්නක් බැවින් එම හේතු නැති කිරීමෙන් ඉපදීම නිමාවකට පත් කළ හැකිය. සත්වයන්ගේ උපතට හේතු වන කරුණු පැහැදිළි කිරීමත් ඒවා නැති කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිළි කිරීමත් බුදුදහමේ කාර්යභාරය වෙයි. ඒ අනුව උපත නැති කොට අමරණීයත්වයට පත් වීමට පුද්ගලයන්ට අවස්ථාව උදා වෙයි.



**හා උන්නතා ඕනතන්තා**
**අහෝ ඉහළට නැගීම් පහළට වැටීමෙන් කෙළවර වේ.**

ඇතැම් විටෙක මිනිසුන්, ආයතන, සංස්ථා, රාජ්‍ය ආදිය ඉක්මණින් ඉතා වේගයෙන් උච්චස්ථානයට ම පත් වෙයි. එහෙත් වැඩි කල් නොයවා ආපසු පහතට ම කඩා වැටෙයි. උඩට නැගුනොත් පහතට ඒම අනිවාර්යය.

# හා උන්නතා ඕනතන්තා

එක් රැයකින් මෙන් බලයේ මුදුන් පෙත්තට ම නැගගත් මිනිසුන් පිළිබඳව මානව ඉතිහාසයෙන් අපට බොහෝ සාධක ලැබෙයි. මේ සඳහා හොඳම නිදසුන වන්නේ ජර්මනියේ විසූ හිට්ලර්ය. බලයේ ඉහළ ම හිනිපෙත්තට නැගගත් ඔහු සමස්ත ලෝකය ම ආක්‍රමණය කිරීමේ අපේක්ෂාවෙන් පෙළුණේය. නමුත් අවසානයෙහි හෙතෙම බේදජනක ලෙස බලයෙන් ගිලිහී ගියේය.

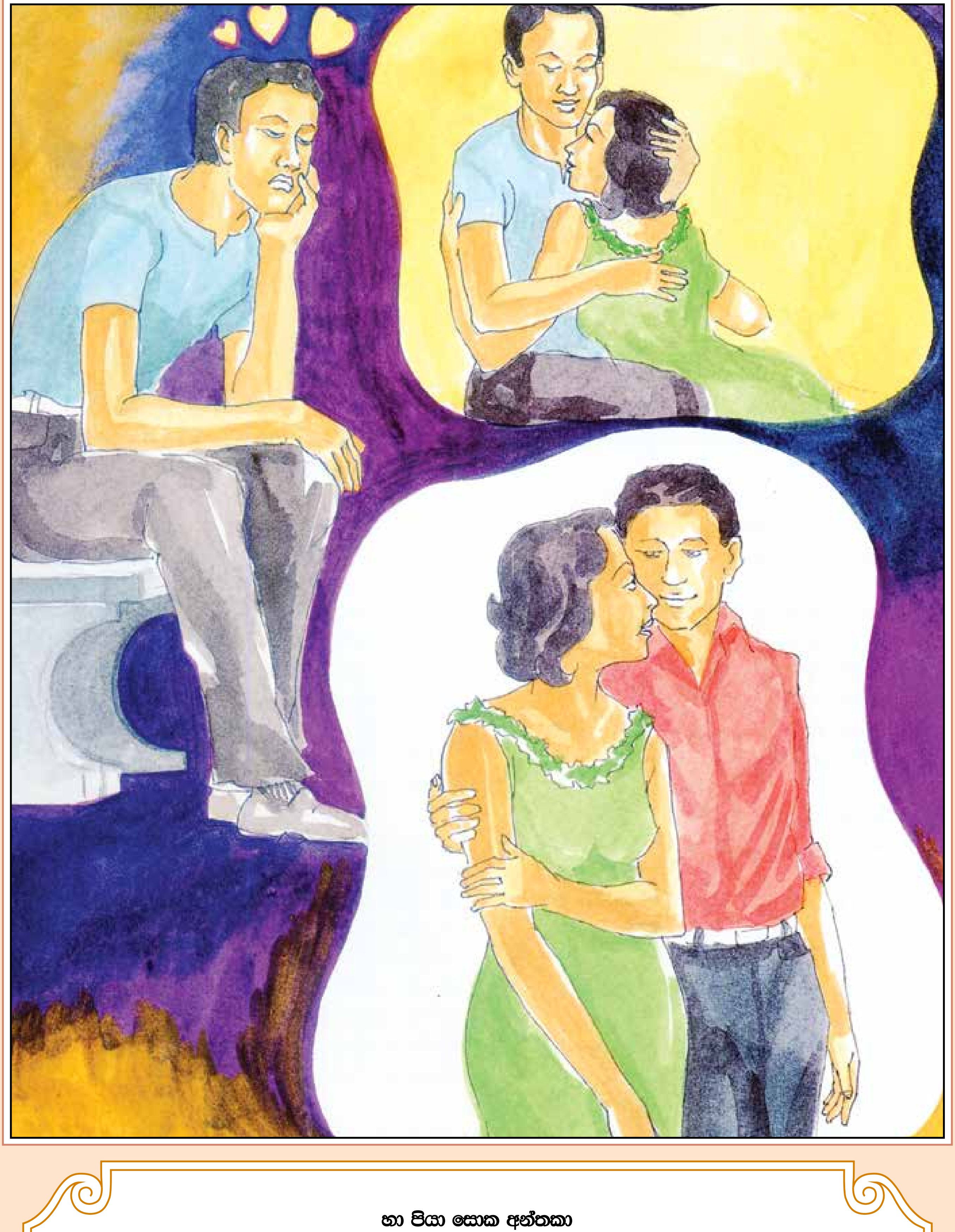
මෙම ප්‍රකාශයෙන් කියවෙන්නේ සෞභාග්‍යය හා එහි පරිහානියයි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී සමහර පුද්ගලයෝ යම් යම් හේතූන් මත සෞභාග්‍යයේ හා ශ්‍රී විභූතියේ ඉහළ ම හිණි පෙත්තට නැග ගනිති. එහෙත් එම හේතූන් ඉවත් වූ විට එම පුද්ගලයෝ යළිත් පරිහානියට ම පත් වෙති.

මෙම සත්‍යතාව ඔප්පු කර දක්වන සාධක මානව ඉතිහාසය විමසා බැලීමෙන් අපට සොයා දැන ගත හැකිය. වාසනාවේ උච්චස්ථානයට ම ගොස් යළිත් අවාසනාවේ පතුළට ම ඇද වැටුණු පුද්ගල චරිත ඉතිහාසය පුරා දක්නට ලැබේ. මෑත ඉතිහාසයෙහි ජර්මනියෙහි ජීවත් වූ හිට්ලර්ගේ චරිතයෙන් බෙහෙවින් ම බලවත් පෞරුෂයක් දැක ගන්නට ලැබුණු බව අපි දනිමු. හෙතෙම බලපරාක්‍රමයෙන් උපරිම තලයට පැමිණ සිටියේය. ඔහුගේ සිහිනය වූයේ මුළු මහත් ලෝකය ම ආක්‍රමණය කොට තමාගේ පාලනය යටතට ගැනීමයි. ලෝක ඉතිහාසය තමා නමින් ලියවීමට ඔහුට අවශ්‍ය විය. හෙතෙම ලෝකයෙහි කවදාවත් නොවූ විරූ තරම් විනාශකාරී යුද හමුදාවක් පිහිටුවීය. හෙතෙම ලක්‍ෂ සංඛ්‍යාත ස්ත්‍රී පුරුෂ ජන සමූහයක් සමූලඝාතනය කරවීය. අසරණ අහිංසක ජනතාවක් කෲර වධ හිංසාවන්ට ලක් කළේය. හෙතෙම ලක්‍ෂ සංඛ්‍යාත ජනතාවගේ දෑස්වලට කඳුළු එක් කළේය. එබඳු බලයක් තනි පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි පවතින්නේ බෙහෙවින් ම කලාතුරකිනි. එවැනි වූ බලයක් පැවති හිට්ලර්ට අවසානයෙහි අත් වූ ඉරණම කිමෙක් ද? මිනිසුන්ගේ අතිශය පිළිකුලට භාජනය වූ ඔහුට සියතින් ම තම දිවි තොර කර ගැනීමට සිදු විය.

ඉතාලියෙහි විසූ ඒකාධිපති මුසෝලිනීට අත් වූයේ ද එබඳු ම අවාසනාවන්ත ඉරණමකි. මිනිස් ජීවිත කෙරෙහි අබමල් රේණුවක ගෞරවයක් නොදැක් වූ හෙතෙම ද විශාල ජන සමූහයක් ඝාතනය කරවීය. අන්තිමේදී අනුන් අතින් ඉතාමත් දරුණු අන්දමින් ඔහුගේ මරණය සිදු විය. මුසොලිනීගේ මළ සිරුර උඩුයටිකුරු කර මහමග යනෙන හැමට ම පෙනෙන පරිද්දෙන් එල්ලා තබනු ලැබීය. හෙතෙම බලපරාක්‍රමයෙන් හා ශ්‍රී විභූතියෙන් අගතැන් පත්ව සිටි අයෙකි. නමුත් ඔහු ජීවිතය අවසන් කළේ බෙහෙවින්ම නින්දනීය ආකාරයකිනි. මෙම ඉරණම බොහෝ විට දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයෙහි ප්‍රබලත්වයට පත් වන්නන්ට අත් වන්නකි. වරෙක කල්ලියක හෝ කණ්ඩායමක වීරයන් වන ඔවුහු වෙනත් පිරිසක් විසින් බලයෙන් පහ කර දමනු ලබති. ලෙනින් කොමියුනිස්ට් ලෝකයෙහි වීරයෙක් වූවෙකි. නමුත් වෙනත් පාලනයක් යටතේ ඔහුගේ පිළිරූ පවා විනාශ කොට දමනු ලැබීය. බලය ශ්‍රී විභූතිය සෞභාග්‍යය ආදී කරුණුවලින් උච්චස්ථානයට පත් වීමත් ඒවායින් පරිහානියට පත් වීමත් මිනිසුන්ට පමණක් සීමා වූවක් නොවේ. දෙවියන් ද විඳිමින් සිටි සැප සම්පත්වලින් පිරිහෙන බව පොතපතෙහි සඳහන් වෙයි. ඔවුහු ද නැගීම සහ බැසීම යන ලෝක නීතියට යටත් වෙති. මෙම තත්වය ආයතන සංවිධාන සංස්ථා රටවල් රාජ්‍ය යන මේවාට ද අයත් වෙයි. රුසියාව වැනි රටවල් එක් යුගයක බලවත්ව සිට පසුව පිරිහීමට පත් වූ බව ප්‍රකටය. කලෙක ඉර නොබසින අධිරාජ්‍යය වශයෙන් නම් දරා තිබුණු බ්‍රිතාන්‍ය අධිරාජ්‍යය ද පසු කලෙක බලයෙන් හීන විය.

මහා ඇලෙක්සැන්ඩර් අධිරාජ්‍යයා විසින් ගොඩනගන ලද මහා අධිරාජ්‍යය ද නැගීමේ හා බැසීමේ න්‍යායයට හොඳම නිදසුනකි. ඇලෙක්සැන්ඩර් මානව ඉතිහාසයේ පැරණි ම අධිරාජ්‍යයන්ගෙන් එකක් ගොඩ නැගූ අධිරාජ්‍යයෙකි. එය මැසිඩොනියාවේ සිට ඉන්දියාව දක්වා දිවයන මහා අධිරාජ්‍යයක් විය. ඇලෙක්සැන්ඩර් අධිරාජ්‍යයා එතරම් බලවතකු වුව ද අන්තිමට ඔහු මිය ගියේ කුඩා මැලේරියා මදුරුවකුගේ දෂ්ට කිරීමෙන් ඇති වූ මැලේරියා රෝගයෙනි.

පුද්ගලයන්ගේ හා ආයතන වල බලවත් වීම හා දුබලවීම සළකා බලන විට මෙම නැගීම හා බැසීම නමැති රීතියේ සත්‍යතාව පිළිගැනීමට සිදු වෙයි. මෙය ද අනිත්‍යතාවේ ම තවත් අතුරු රීතියක් පමණි. අනිත්‍යතාව ලෝකයේ සෑම ප්‍රපංචයක් ම වසාගෙන සිටින ඉතා බලවත් විශ්වමය නීතියකි. එයින් මගහැර සිටීමට කිසිවකුට හෝ කිසිවකට හැකි නොවේ.



**හා පියා සොක අන්තකා**
**අහෝ සතුට ශෝකයෙන් කෙළවර වේ.**

ලෝක තත්වයන් තුළ ප්‍රියත්වය බොහෝ කල් පවතින්නක් නොවේ.
ලෝකයෙහි පවත්නා විවිධාකාර ප්‍රියතාවන් ශෝකය, වේදනාව,
කණගාටුව වැනි අප්‍රසන්න තත්වයන්ගෙන් අවසන් වෙයි.

# හා පියා සොක අන්තකා

ප්‍රිය දේ බුද්ධියෙන් තොරව හැසිරවීමෙන් ශෝකය ජනිත වෙයි. තමන්ගේ කැමැත්ත රුචිය හා සතුට උපදවන දේ ප්‍රිය දේ ලෙස හැඳින්වෙයි. තමන් කැමති හැම දෙයක් ම ඒ ආකාරයෙන් ම ඉටු කර ගැනීමට යාමෙන් බොහෝ විට ඇති වන්නේ සතුට නොව ශෝකයයි. ප්‍රිය උපදවන දේ කාම වස්තු ලෙස ද ගැනෙයි. ඒවා නොමනා ලෙස භාවිතා කිරීමෙන් සතුට වෙනුවට අත් වන්නේ ශෝකයයි.

තරුණ පිරිස් සංගීත ප්‍රසංග වැනි සතුටු සාද පැවැත්වීමෙහි බෙහෙවින් කැමැත්ත දක්වයි. එබඳු තැන්වල ඔවුහු සංගීත තාලයන්ට අනුව නටමින් ගයමින් ප්‍රීති වෙති. මුළු පළාතම ගිගුම් දෙන අයුරින් සංගීත රාවයන් නගමින් අනුන්ට ද හිරිහැර වන පරිද්දෙන් පැවැත්වෙන මෙබඳු සාදයන් බොහෝ විට අවසන් වන්නේ කළකෝලහල රණ්ඩු දබර වැනි අමිහිරි සිදුවීම්වලිනි. ඇතැම්විට මිනීමැරීම් වැනි දේ පවා සිදු වෙයි. සැබැවින් ම එසේ වූ විට සතුට ශෝකාන්තයක් බවට හැරෙයි.

ප්‍රිය දේ ඔස්සේ යමින් සතුට සෙවීම බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි දැක්වෙන්නේ දිය සොයමින් මිරිඟුවක් පස්සේ දිවයාමක් ලෙසටයි. කෙතෙක් මිරිඟුව ලුහුබැන්දත් වතුර නම් නොලැබෙයි. දිවීමෙන් ඇති වන හතිය හැර අන් කිසිවක් නොලැබෙයි. ප්‍රිය දේ ඇති කරවන සතුට මිරිඟුව ජලය සේ දැකීමෙන් ඇතිවන සතුටට සමානය. මිරිඟුව මිරිඟුවක් බව ම දත් විට සතුට ගිලිහී ගොස් ඇති වන්නේ අසතුටකි. ශෝකයකි. ප්‍රිය වස්තු ද අනිත්‍යතාවට යටත් වන දේයි. තමන් ඇලී සිටින ප්‍රියතාව යමකින් ඉවත් වූ විට එය ම ශෝකය දනවන්නක් වෙයි.

ප්‍රිය දෙයට අපි ඇලෙමු. එහි සතුටු වෙමු. එයින් ඉවත් වීමට බැරි තරමට අපි එහි බැඳී සිටිමු. මෙම තත්වය බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්මයන්හි දැක්වෙන්නේ පහත සඳහන් පරිද්දෙනි.

**"පියරූපෙ රූපෙ සාරජ්ජති අභිවදති අභිනන්දති අජ්ඣොසාය තිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයො අනුසෙති"**

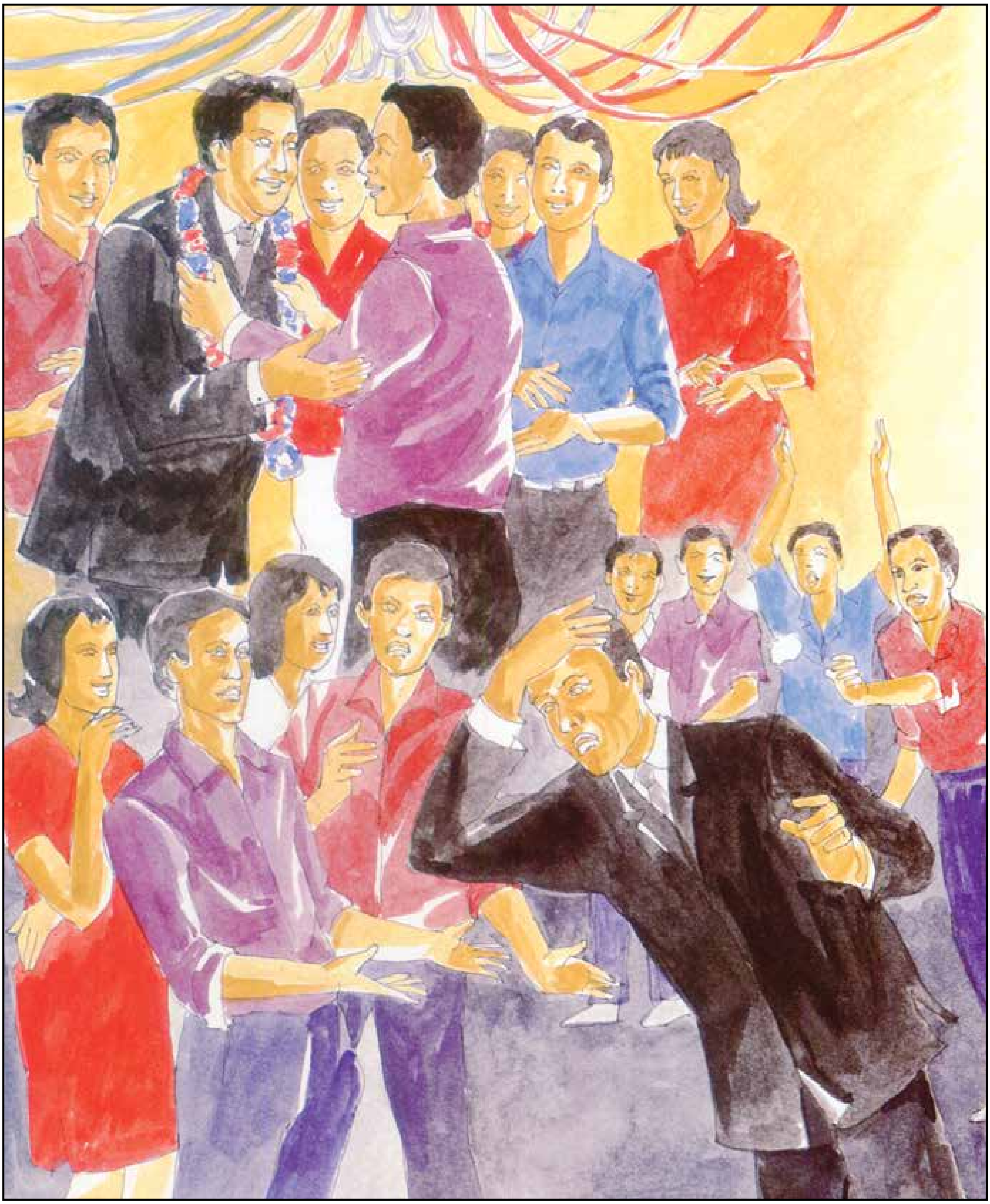
(ප්‍රියශීලී රූපයන්හි ඇලෙයි. එය වර්ණනා කරයි. එහි සතුටු වෙයි. එහි ගැලී සිටියි. එබඳු පුද්ගලයාගේ සිතතුළ රාග නමැති අනුසය ඇති වෙයි.)

කාම වස්තූන්හි සතුට හා ප්‍රීතිය සෙවීම කකුළුවකු දිය බඳුන රත් වනතෙක් එම දියෙහි සතුටු වීමකට සමාන කොට දැක්වෙයි. බෙහෙවින් කෙටි වේලාවකට සීමා වන සතුටක් ලැබුනත් අන්තිමේදී කකුළුවාට සිදු වන්නේ රත් වූ වතුරේ මිය යන්නටය. සතුට හා ප්‍රීතිය ශෝකයක් හා දුකක් බවට පත් වන්නේ ද එලෙසින් ය.

මිනිස් ජීවිතයෙහි දීර්ඝකාලීන ප්‍රීතිය ඇත්ත වශයෙන් ම අසම්භාව්‍යයකි. එබඳු දීර්ඝකාලීන ප්‍රීතියක් මිනිස් ජීවිතය තුළ නොලැබෙයි. ප්‍රීතිය ද අනිත්‍යතාවට යටත් වන බැවිනි. ප්‍රිය දේ අනිත්‍යතාව තුළ වෙනස් වන විට කලින් තිබුණු ප්‍රීතිය වෙනස් වූ තත්වය යටතේ ද පවත්වා ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකියාවක් නැත. තමා කැමැති දෙය වෙනස් වූ විට ඇති වන්නේ ශෝකය හා සන්තාපයයි.

දිගුකල් පවත්නා ප්‍රීතියක් ජනිත කරගත හැක්කේ භාවනාව මාධ්‍යයෙන් අත්දැකිය හැකි සිතේ සන්සුන් වීම තුළිනි. එහෙත් කාම වස්තු මගින් අප ලබා ගන්නා ප්‍රීතිය අප උන්මාදයට පත් කරවයි. අපේ සිත නොසන්සුන් තත්වයක තබයි. එයින් අප තවතවත් ප්‍රීතිය වැඩි කර ගැනීමට සිතමින් වැරදි වැඩ කිරීමට ද පෙළඹෙයි. මත්වතුරට හා මත් ද්‍රව්‍යයන්ටත් වෙනත් දුරාචාරයන්ටත් මිනිසා ඇබ්බැහි වන්නේ එබැවිනි.

භාවනාව තුළින් ඇති කර ගන්නා ප්‍රීතිය හා සතුට නිරාමිස වූවකි. එබැවින් තමන් ඇද බැඳ තබන කිසිවක් එහි නැත. එසේ ලබන සතුට කල් පවතිනු පමණක් නොව එයින් සිදුවන හානියක් ද නැත. එය ආශාව හා රාගය මිනිස් සිත තුළ වර්ධනය නොකරයි. නිවී සන්සුන් වූ සිතෙහි ඇති වන ප්‍රීතිය ගතසිත දෙක ම සනසාලයි.



**හා ටොමනා විනින්දන්තා**
**අහෝ ප්‍රශංසාව නින්දාවෙන් කෙළවර වේ.**

ප්‍රශංසාව හා වර්ණනාව වැඩිකල් පවතින්නක් නොවේ. නින්දාව හා නිග්‍රහය එය පසුපස ම එයි. ප්‍රශංසාවට බඳුන් වූ අයගෙන් නින්දාවට ලක් නොවූ කෙනෙකු සොයා ගත නොහැක.

# හා ටොමනා විනින්දන්තා

"ප්‍රශංසාව නින්දාවෙන් අවසන් වෙයි"යන මෙම ප්‍රකාශයේ සත්‍යතාව බොහෝ දුරට වර්තමාන දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයෙන් ඔප්පු වෙයි. උසස් දේශපාලන නායකත්වයකින් පිදුම් ලබන පුද්ගලයා ම පසු කලෙක නින්දනීය ලෙස බලයෙන් පහකර දමනු දක්නට ලැබීම දේශපාලන ක්ෂෙත්‍රයෙහි සුලභ දර්ශනයකි.

පොදු ජනතාවගේ පිළිගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පුද්ගලයකුට ප්‍රශංසාව හිමි වෙයි. පුද්ගලයකුගේ කිසියම් අගය කළයුතු විශේෂ හේතුවක් මහජනතාව විසින් පිළිගැණුනු විට එම පුද්ගලයාට එය ප්‍රශංසාවක් වෙයි. මෙසේ ප්‍රශංසාවට බඳුන් වූ තැනැත්තා ම වෙනත් හේතුවක් අරබයා ටික කලෙකින් ම නින්දාවට ද ලක් කර ගනු ලැබෙයි. මෙය විශේෂයෙන් ම ප්‍රසිද්ධ හා කීර්තිමත් චරිත ඇත්තවුන්ට සිදු වන්නකි.

සිනමා නළුවකු ඔහුගේ උසස් රංගනය නිසා බෙහෙවින් ම ජනප්‍රිය විය හැකිය. දහස් ගණන් ප්‍රේක්ෂකයෝ ඔහුව අගයති. වර්ණනා කරති. ඔහුගේ රසිකයෝ දහස් ගණනින් වෙති. ඔහුව දැක ගැනීමට බෙහෙවින් රුචි කරති. ඔහු යන එන තැනට රැස්ව ඔහු දැකගැනීමට පොර කති. එහෙත් ඇතැම්විට මෙම තත්වය පවතින්නේ කෙටි කලකි. ඔහුගේ චරිතයෙහි කිසියම් දුර්වලතාවක් දකින්නට හෝ අසන්නට ලැබුණු විට කලින් පැවති කීර්ති ප්‍රශංසා සියල්ල යටපත් කොට ඔහුව නින්දාවට හා ගර්හාවට ලක් කරති.

ප්‍රශංසාව හා නින්දාව ලෝක ධර්මතා අතරෙහි ලා සැළකෙයි. ලෝකධර්ම අටක් ගැන බුදුදහමෙහි සඳහන් වෙයි. ඒවා මෙසේ දැක්වී ඇත.

**ලාභො අලාභො අයසො යසො ච**
**නින්දා පසංසා ච සුඛං ච දුක්ඛං**

ලාභය අලාභය කීර්තිය අපකීර්තිය නින්දාව ප්‍රශංසාව සැප හා දුක යන මේවා ''අට්ඨ ලොක ධම්ම'' යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මෙම කරුණු මිනිසුන් වන කාටත් පොදු ධර්මතා ලෙස පිළිගැනී ඇත. මේවා තම ජීවිතයට පැමිණි විට ඒවායින් කම්පාවට පත් නොවී සමසේ දරා ගැනීම උසස් මිනිසකුගේ ස්වභාවයක් ලෙස බුදුදහමින් ප්‍රශංසාවට භාජනය වෙයි.

**ඵුට්ඨස්ස ලොකධම්මෙහි චිත්තං යස්ස න කම්පති** යනුවෙන් ලෝක ධර්මයන්හි ගැටීමේදී යමෙකුගේ සිත කම්පා නොවේ නම් එය මංගල කාරණයක් වශයෙන් මහා මංගල සූත්‍රයෙහි සඳහන් වෙයි. ප්‍රශංසාවට සුදුසු පුද්ගලයා ප්‍රශංසාවට ලක් කළයුතු බව බුදු දහමින් කියවෙයි. උසස් ගුණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත තැනැත්තා ප්‍රශංසාවට බඳුන් කළයුතු පුද්ගලයායි. ප්‍රශංසාව ඔහුව දිරිමත් කිරීමක් වෙයි. එවිට හෙතෙම තව තවත් ගුණධර්ම වර්ධනය කිරීමට උත්සුක වෙයි. නින්දා කළයුතු පුද්ගලයාට නින්දා කිරීමෙන් ඔහු ලජ්ජාවට පත්වෙයි. එවිට ඔහු තමා තුළ ඇති පහත් ගතිගුණ අත්හැර දමන්නට උනන්දු වෙයි.

යහපත් පුද්ගලයකු වුව ද නින්දා ප්‍රශංසා දෙකට ම ලක් වීම ලෝකස්වභාවයයි. බොහෝ විට නින්දාව හා ප්‍රශංසාව කෙනෙකුට ප්‍රදානය කෙරෙන්නේ තමතමන්ගේ මතිමතාන්තර හා පිළිගැනීම් අනුවයි. එබැවින් කෙනෙකුට ප්‍රශංසාවට ලක් කළයුතු කෙනකු වශයෙන් පෙනෙන්නා තවත් කෙනෙකුට නින්දාවට ලක් කළ යුත්තකු ලෙස පෙනී යයි.

මානව ඉතිහාසයෙහි වඩාත්ම ගරු බුහුමනට හා ප්‍රශංසාවට බඳුන් වූ පුද්ගලයා ගෞතම බුදුන් වහන්සේ ලෙසින් සැළකී ඇත. එහෙත් උන්වහන්සේට ද නින්දා අපහාස කළ පුද්ගලයෝ වූහ. උන් වහන්සේ කුලවාදයට එරෙහිව කරුණු දැක් වූ නිසා එදා කුලමානයෙන් උමතුව සිටි ඇතැම් බමුණෝ උන්වහන්සේට ඉතා පහත් අන්දමින් නින්දා කළහ.

නින්දා ප්‍රශංසා දෙකින් ම නොකැළඹී මධ්‍යස්ථව ජීවන ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට හැකි වන්නේ නම් එමගින් ජීවිතය සාර්ථක කර ගත හැකිය. ප්‍රශංසාවෙන් උදම් නොවුනත් ප්‍රශංසාවට සුදුසු වීමට ක්‍රියාකිරීම තමන්ගේත් අනුන්ගේත් යහපතට හේතු වන්නකි. නින්දාවට නොකැළඹුනත් නින්දාව කෙරෙහි ලජ්ජා භය ඇති කර ගැනීම ද යහපත් පුද්ගලයකු වීමට හේතු වන්නකි.

**හා දුක්ඛා සබ්බසො සුඛා**
**අහෝ කවරාකාර සතුටක් වුව ද දුකෙන් කෙළවර වේ.**

බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් සැපතට හේතුකාරක වනු ඇතැයි සිතීමට අපි පෙළෙඹෙමු.
එහෙත් සියලු ආකාර සැප සහගත තත්වයන් අවසන් වන්නේ අසතුටුදායක තත්වයන්ගෙනි.

# හා දුක්ඛා සබ්බසො සුඛා

සතුට, ප්‍රීතිය හා කණගාටුව හා දුකින් අවසන් වන බව ලෝකයේ හැම තැනක ම පාහේ දිනපතා සිදුවන ඇතැම් සිදුවීම් මගින් ඔප්පු වෙයි. බොහෝ සතුටින් පිටත්ව යන විනෝද චාරිකා කටුක ශෝකාන්තයන්ගෙන් අවසන් වන සැටි අපි දනිමු. බස්රිය දුම්රිය ගුවන් යානය නැව ආදී යාන වාහනවලදී සිදුවන අනතුරුවලින් කෙතරම් ශෝකජනක තත්වයන් උද්ගත වේදැයි සිතා ගත හැකිය.

මිනිසුන් අත්දකින ප්‍රීතිය පිළිබඳ හැඟීම විවිධ හේතූන් නිසා ඇති වන්නකි, සමහරුන්ට මිහිරි භෝජනයක් සතුටට හෝ ප්‍රීතියට හේතුවකි. යම් යම් අයගෙන් ලැබෙන ආදරය දයාව සෙනෙහස තවත් සමහර අයගේ සිත් සතන්හි සතුට සොම්නස උපදවයි. යුද ජයග්‍රහණ, විභාග ජයග්‍රහණ, ධනලාභ, පදවිලාභ වැනි කරුණු ද ජීවිතය සතුටින් තැබීමට සාධක වෙයි. මෙම සියලු ආකාරයෙන් ලබන ප්‍රීතියේ හා සොම්නසේ සැබෑ තත්වය කිමෙක්ද? එය ස්ථාවරව තබා ගත හැකිද? ඇත්තෙන් ම මෙම කිසිදු සතුටක් දිගුකාලීනව පවත්වා ගත හැකි නොවේ.

මිනිස් ජීවිතයේ ස්වභාවය වන්නේ දුක්ඛජනක සිදුවීම් ද ජීවිතයට ලඟා වීමයි. එතෙක් විඳිමින් සිටි සැපත හා සතුට මොහොතකින් නැති කරලිය හැකි වෙනත් සිදුවීමකට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් ගත හොත් මිහිරි බොජුනකින් සතුටට පත්වූවකු මඳ වේලාවකින් ඒ සුවය සතුට ලබා දුන් ආහාරය ම අජීර්ණ තත්වයකට හේතු වී දුක්ඛදායක තත්වයකට මුහුණ දිය හැකිය.

ඇතැම් විටෙක සතුටට අනතුරුව එන ශෝකය අනපේක්ෂිත ආකාරයකින් ඇතිවිය හැකිය. සමහර මිනිස්සු සතුටට හේතුවක් ලෙස වරදවා වටහා ගෙන මද්‍යපානයෙහි යෙදෙති. එහෙත් එනිසා ඔවුහු දරුණු රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වී දීර්ඝකාලීන ලෙස දුක්ඛිත අවාසනාවන්ත තත්වයන්ට මුහුණ දෙති.

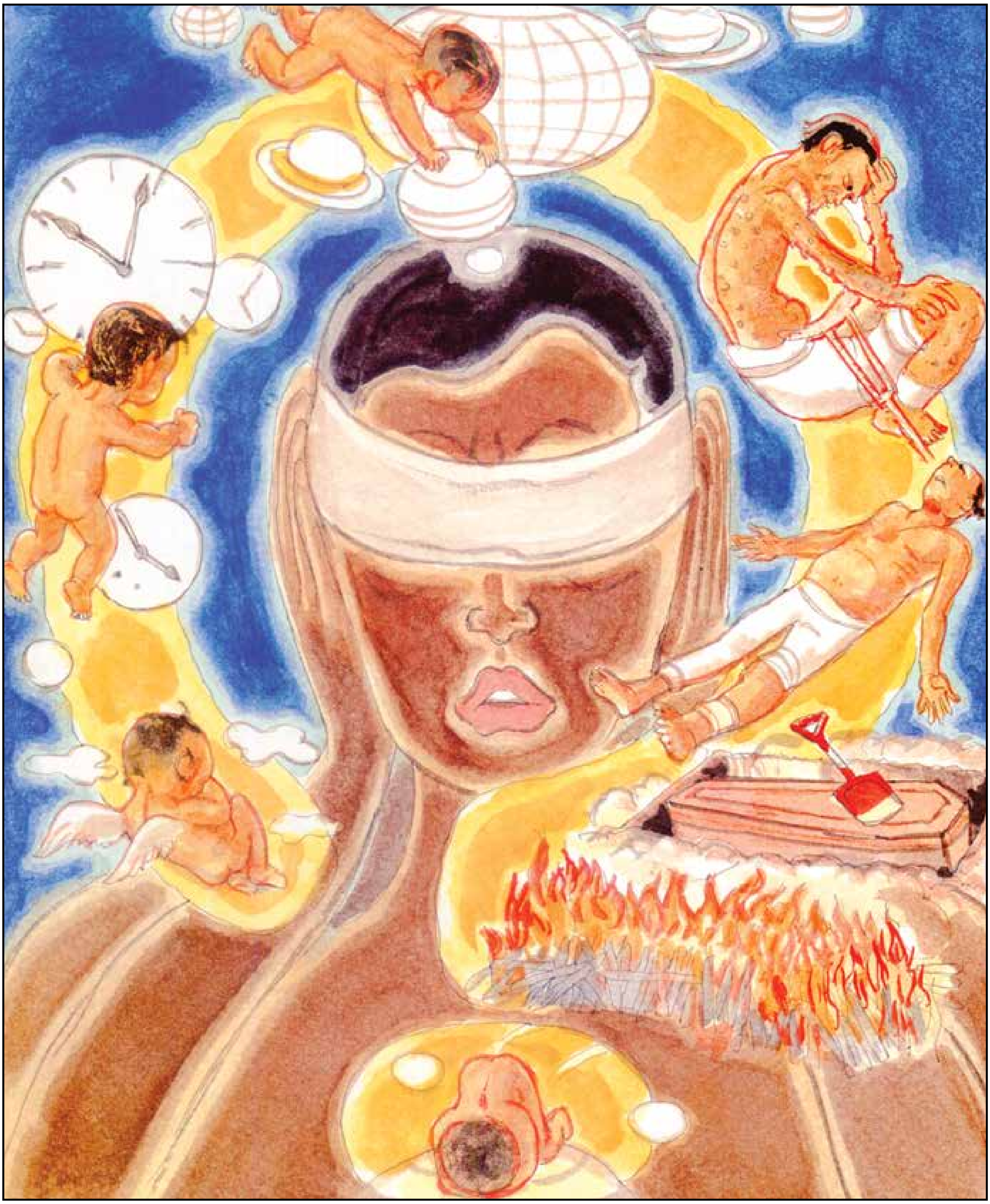
බුදුදහමට අනුව සියලු ආකාර ලෞකික සැප සම්පත් දුක කෙළවර කොට ඇත. එසේ වන්නේ ලෞකික සැපතෙහි නියම ප්‍රීතියක් රැඳා නැති බැවිනි. ලෞකික සුවය ලැබෙන්නේ පංචකාම වස්තු තුළිනි. එහෙත් පංචකාම වස්තු අනිත්‍ය ධර්මතාවට යටත්ය. ඒවා ප්‍රීතිජනක තත්වයේ සිට විනාශ මුඛයට පත් වන විට එතෙක් අප පවත්වා ගත් සතුට ශෝකයෙන් අවසන් වෙයි. කාම සුවය විඳීම විස මුසු රසවත් අඹ ගෙඩියක් කෑමකට සමාන කොට තිබේ. අඹගෙඩිය රස විඳින පුද්ගලයා ඊට විස මුසු වී ඇති බව නොදනියි. නමුත් ටික වේලාවකින් විස ශරීරගත වී ඔහුට මරණය ළඟා කර දෙයි. එහිදී අඹය රස විඳීමෙන් ලැබූ සතුට හා සොම්නස ශෝකයකින් ම අවසන් වෙයි. ලෞකික වශයෙන් සතුට ගෙන දෙන සියළු දේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණයට යටත් වෙයි. එබැවින් පරම සුවයක් කිසි විටෙකවත් ලෞකිකත්වය ළඟා කරගත නොහැකිය.

දුකක් හෝ ශෝකයක් ලබා නොදන එකම නොවෙනස් වන සතුට අත්පත් කර ගත හැක්කේ සියළු කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් ලබන නිවන අවබෝධ කරගැනීමෙනි. බුදුදහම මිනිසා වෙත නිබඳව ම උපදෙස් ලබා දෙන්නේ උපතින් ජරාවෙන් හා මරණයෙන් තොර ඒ පරම සැපත අත් පත් කර ගැනීමට උත්සුක වන ලෙසය.

කෙලෙස් වැඩෙන මාර්ග අතහැරීමෙන් ලැබෙන උපශාන්තිය සදාතනික සැපතට පුද්ගලයා යොමු කරනු ලබන බව බුදුන් වහන්සේ අවධාරණය කර ඇති සැටි පහත සඳහන් පද්‍යයෙන් වුව ද වටහා ගත හැකිය.

**ජයං වෙරං පසවති**
**දුක්ඛං සෙති පරාජිතො**
**උපසන්තො සුඛං සෙති**
**හිත්වා ජයපරාජයං**

ජය ගැනීමෙන් වෛරය ජනිත කරවයි. පරදිනු ලැබූ පුද්ගලයා දුකින් තැවෙයි. ජය පරාජය අතහැර සන්සුන්ව සිටින්නා සැපසේ හොවියි.



**ජීවිතං ව්‍යාධි කාලො ච - දෙහනික්ඛෙපනං ගති**
**පඤ්චෙතෙ ජීවලොකස්මිං - අනිමිත්තා න ඤායරෙ**

ජීවිතය ගත වන ආකාරය, ඇති වන ලෙඩ රෝග, මරණය සිදුවන කාලය, මරණය ඇතිවන සැටි, මැරී උපදින තැන යන මෙම කරුණු පහ කල් ඇතිව දැන ගැනීමට නොහැක. ඒවා හඟවන සළකුණු නොමැත.

# ජීවිතං ව්‍යාධි කාලො ච

මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙහි අනියත කරුණු පසෙකි. කිසිවකු විසින් ඒවා කල් ඇතිව දැනගත නොහැකිය. ඒවා එසේ දැනගැනීමට හැකිවන සළකුණු සංකේත කිසිවක් විද්‍යමාන නොවේ.

**ජීවිතං ව්‍යාධි කාලො ච**
**දෙහනික්ඛෙපනං ගති**
**පඤ්චෙ තෙ ජීවලොකස්මිං**
**අනිමිත්තා න ඤායරෙ**

**ජීවිතං** - ජීවිතය ගතවන හැටි
**ව්‍යාධි** - ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධ
**කාලො ච** - මියයන කාලය
**දෙහනික්ඛෙපනං** - දේහයේ අවසාන කටයුතු කිරීම (සිරුර බහාලන තැන)
**ගති** - නැවත උත්පත්තිය ලබන තැන
**ජීවලොකස්මිං** - සත්ව ලෝකයෙහි
**එතෙ** - මෙම
**පඤ්චෙ** - කරුණු පස
**අනිමිත්තා** - නිමිති රහිතය.
**න ඤායරෙ** - නොදත හැකිය.

මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙහි අනියත කරුණු පහකි. (බුදුරජාණන් වහන්සේ හෝ රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට හැර) පෘථග්ජන කිසිවෙකුට ඒවා කල් ඇතිව දැනගත නොහැකිය. කෙතරම් සාස්තර කරුවන්, අනාවැකි පල කරන්නන්, නක්ෂත්‍රකරුවන් සිටියද, ඔවුනට මේ සම්බන්ධයෙන් සත්‍යය කිසිවක් කිව නොහැක.

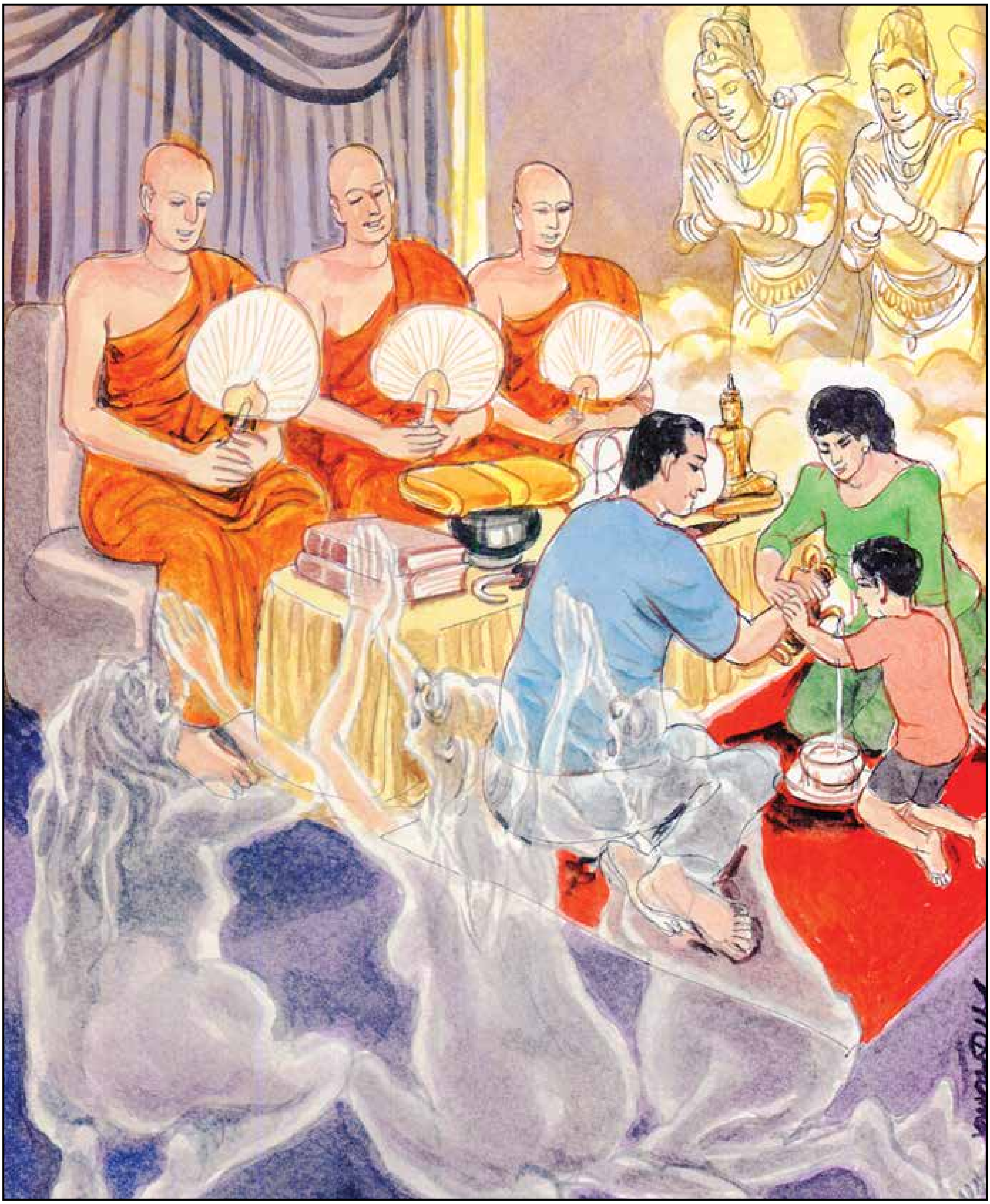
**1. ජීවිතං** - ජීවත් වන කාලය තුළ එම ජීවිතය ගෙවී යන ආකාරයः- කෙනෙකුගේ උපතේ දී ඔහු ජීවිත කාලය ගත කරන්නේ කෙසේද? කෙතරම් කාලයක් ද? යන්න නිශ්චිතව ම පැවසීමට නොහැකි වෙයි. ඔහු වෛද්‍යවරයකු වේද, නීතිඥයකු වේද ලේඛකයකු වේද පැවිද්දකු වේද ධනවතකු වේද දුප්පතකු වේද මිනීමරුවකු වේද සොරෙකු වේද ආදී වශයෙන් නිශ්චිතව ම කිව නොහැක. එසේ කීමට හැකි වන සළකුණක් පුද්ගලයා තුළ පිහිටා නැත. **2. ව්‍යාධි** - ජීවිතයට කවර ආකාරයේ ලෙඩරෝග ආබාධ ඇති වෙයි ද? කුමන රෝගයක් සෑදීමෙන් මිය යයි ද? යන කාරණයः- කෙනෙකුට අනාගතයෙහිදී උණ, අපස්මාරය, හෘදරෝග, වකුගඩු රෝග, පිළිකා වැනි අටඅනූවක් රෝගවලින් කිනම් රෝගයක් වැළඳේද, කිනම් රෝගයකින් මිය යාද යන්න උපතේදී දැන ගැනීමට ක්‍රමයක් නැත. ශරීරයෙහි රෝග ලක්ෂණ පහළ වූ පසු, රෝගය ගැන කීමට වෛද්‍යවරයකුට හැකි වුවත් පුද්ගලයා නීරෝගීව සිටියදී කවර ලෙඩ රෝග වැළඳී රෝගියා මියයාදැයි වෛද්‍යවරයකුට වුව ද නිශ්චිත කොට කීමට හැකියාවක් නැත.

**3. කාලො** - මරණය සිදු වන කාලයः- උපන්නහුට මරණය ඒකාන්තයෙන්ම සිදුවන බව නියත නමුත් ඉපදෙන විට පුද්ගලයකු නිශ්චිතවම මිය යන කාලය කිව හැකි වන්නේද? මිය යාමට නිශ්චිත කාල වකවානුවක් නොමැත. සමහරු මෙලොව උපත ලැබීමට පෙර මවු කුස තුළ ම මිය යති. සමහරු උපන් අවස්ථාවේදී ම මියයති. ඇතැම්හු තරුණ කල ද තවත් සමහරු වියපත් වූ විට ද මිය යති. මිය යාමට ස්ථිර තැනක් හෝ වේලාවක් නැත. මිය යන්නේ, අද ද, හෙට ද, තව කල්ගත වී ද, උදේ පාන්දර ද, දහවල් ද, රාත්‍රී කාලයේ ද කියා කල් ඇතිව කීමට, පෘථග්ජන කිසිවෙකුට නොහැකිය.

**4. දෙහ නික්ඛෙපනං** - මෘත ශරීරය කිනම් තැනක භූමිදානය කරයි ද? ආදාහනය කරයි ද? යන්න එසේම කිව නොහැකः- මෙය ද අවිනිශ්චිත වූවකි. කෙනෙක් ඉපදුන ගමේම හෝ රටේම මියයායුතු යයි නියමයක් නැත. මරණය කොහේ සිදුවේද කිව නොහැක. ලංකාවේ ඉපදුනු කෙනෙක් සමහර විටක අප්‍රිකාවේ හෝ වෙන යම් රටක දී මැරෙන්නට ඉඩ තිබේ. ඔහු ගේ අවසන් කටයුතු එහිදී සිදු කිරීමට ඉඩ ඇත. ඔහු උපදින විට කිසිවෙකු මෙය නිශ්චිතව දැන සිටියේ නැත. සමහර විටක ගුවන් අනතුරකදී කිහිප රටක ජාතීන් උඩු ගුවනේ දීම මිය යයි. ඔවුන්ගේ කොටස් සමහර විටක ඝන කැලෑවක, කඳු මුදුනක, මුහුද පත්ලේ විසිර යා හැක. ස්වභාවික හෝ අනතුරකින් හෝ ලෙඩ රෝග යකින් මිය ගිය ද මෘත දේහය ආදාහනය කරයි හෝ භූමිදාන කරයි හෝ කියා ස්ථිරවම ශරීර සලකුණු බලා කිව නොහැක. මේ කිසිවක් විද්‍යාමාන නොවේ.

**5. ගති** - මිය යාමෙන් අනතුරුව යළි උපත ලබන ස්ථානයः- සාමාන්‍ය පෘථග්ජන පුද්ගලයකුට උපත ලබා ගත හැකි ස්ථාන දෙකක් සුගති දුගති වශයෙන් වර්ග කොට දක්වා ඇත. එහෙත් මියයන පුද්ගලයා කවර සුගති භවයක හෝ කවර දුගති භවයක උපත ලබා ගනිත්දැයි කීමට කිසිවෙක් නොදනියි. යළි උපත ලබන්නේ දෙව්ලොව, මිනිස් ලොව වැනි සුගති ස්ථානයක ද, තිරිසන්, ප්‍රේත හෝ අසුර වැනි දුගති ස්ථානයක ද යි කිව නොහේ.

මෙම කරුණු විස්තර සහිතව විමසා බලන විට ඒවා මතුකොට ප්‍රකාශ කළ බුදුන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය මනාව පැහැදිළි වෙයි.



**ඉදං මෙ ඤාතීනං හොතු**
**සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො**

මවිසින් රැස් කරන ලද මෙම පින් මගේ ඥාතීන්ට අනුමෝදන් වේවා.
නෑයෝ සුවපත් වෙත්වා.

# මිය ගිය ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කරවීම

මිය ගිය ඥාතීන්ගේ ජීවිත බොහෝ දුරට රඳා පවතින්නේ ජීවත් වන ඥාතීන් විසින් අනුමෝදන් කරවන පින් මතය. පින් අනුමෝදන් කරවීමෙන් මියගියවුන් අතුරින් ඇතැම් ඥාතීන්ට යහපත් ජීවන තත්වයක් උදා කරගැනීමට අවස්ථාව සැළසෙයි. පින් අනුමොදන් කරවීම ම පුණ්‍යකර්මයක් වන බැවින් පින් අනුමෝදන් කරවන අයට ද එමගින් පින් රැස් වෙයි. එය ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට ද යහපතක් ම වෙයි.

**ඉදං මෙ ඤාතීනං හොතු**
**සුඛිතා හොන්තු ඤාතයො**

**ඉදං** - මේ පින්
**මෙ** - මගේ
**ඤාතීනං** - ඥාතීන්ට
**හොතු** - අත්පත් වේවා.
**ඤාතයො** - ඥාතීහු
**සුඛිතා** - සුවපත් වූවෝ
**හොන්තු** - වෙත්වා.

මළගිය නෑදෑ හිතවතුන්ට පින් අනුමෝදන් කරවීම බෞද්ධයන් විසින් ප්‍රගුණ කරනු ලබන චාරිත්‍ර වාරිත්‍රවල අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වෙයි. ප්‍රායෝගික බුදු දහමට සම්බන්ධ ආගමික චාරිත්‍රවලදී බෞද්ධයෝ තම තමන්ගේ පවුල්වල මියගිය ඥාතීන් සිහිපත් කරති. ඥාතීන්ට පින් අනුමෝදන් කරවීමේ පුරුද්ද බුද්ධකාලයේ සිට ම පැවත එන්නකි. ඇතැම් මියගිය ඥාතීහු තමන්ගේ ශක්තියෙන් පින් රැස් කර ගැනීමට නොහැකි උත්පත්තිස්ථානයන්හි උපත ලබති. ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට කිසියම් යහපත් තත්වයක් උදා කර ගත හැකි වන්නේ තම ජීවත් වන ඥාතීන් විසින් අනුමෝදන් කරවන පින්වල බලයෙනි.

දුක්ඛිත ආත්මභාවවල උපත ලබන පුද්ගලයෝ වර්ග කිහිපයකට අයත් වෙති. ඒවායින් එකක් වශයෙන් සැළකෙන්නේ පරදත්තූපජීවී නම් වූ කොටසයි. අනුන් විසින් තමන්ට අනුමෝදන් කරවන පින් බලයෙන් ජීවත් වන සත්ව කොට්ඨාසය එයින් අදහස් වෙයි. බුදුන් වහන්සේ හා භික්ෂුසංඝයා විෂයෙහි විවිධ පුදපූජා පැවැත්වීමත් එමගින් රැස් කරගන්නා පින් මියගිය ඥාතීන්ට අනුමෝදන් කරවීමත් ජීවත් වන අයගේ යුතු කමෙකි.

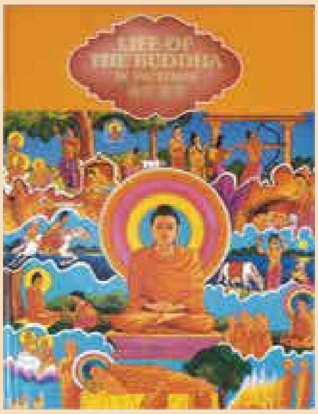
පින් අනුමෝදන් කරවන ඥාතීන් විසින් විශේෂයෙන් තමන්ගේ මියගිය ඥාතීහු මෙම පින් අනුමෝදන් වීමෙන් සුවපත් තත්වයට පත් වෙත්වායි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කළ යුතුය. එසේ පවරනු ලැබූ පිනෙන් සතුටට පත් වන එම මියගිය ඥාතීහු පෙරළා ජීවත් වන තම ඥාතීන්ට දීර්ඝායුෂ සෞභාග්‍යය හා යහපත් සෞඛ්‍යය සඳහා ආශීර්වාද කරති. අනුමෝදන් කරවනු ලැබූ පින් ඒවා බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින මියගිය ඥාතීන් වෙත ඉබේ ම පැමිණෙයි. පින් පැමිණවීම පැන් වැඩීම මගින් සංකේතවත් කෙරෙයි. වත් කරන පැන්වලින් භාජනය පිරෙන්නාක් මෙන් අනුමෝදන් කරවන පින ද මියගිය ඥාතීන් වෙත පැමිණ ඔවුන්ගේ සිත් සතන් පිනෙන් පිරී ඉතිරී යාම එයින් බලාපොරොත්තු වෙයි.

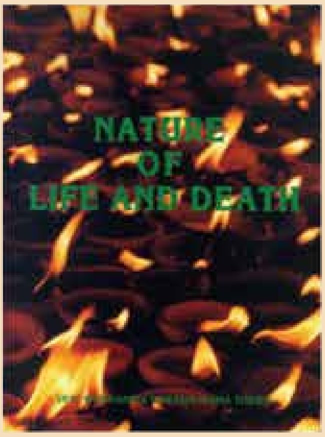
බිම්බිසාර රජුට සම්බන්ධ කතාපුවතකින් මෙම පින් අනුමෝදන් කරවීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කෙරෙයි. වරක් බිම්බිසාර රජ තෙමේ බුදු පාමොක් මහ සඟ රුවනට තම රාජ මාළිගයෙහිදී දක්ෂිණාවක් පිළිගැන්වීය. මෙම දක්ෂිණාව අවසානයෙහිදී රජ තෙමේ වේළුවනාරාමය බුද්ධප්‍රමුඛ මහා සංඝරත්නයට පූජා කළේය. එදින රාත්‍රියෙහි රජතුමා නිදා සිටියදී තම මියගිය ඥාතීන් විශාල පිරිසක් පැමිණ ඉතාමත් දුක්ඛිත ලෙසින් හඬනු සිහිනයෙන් දක්නට ලැබිණ. මෙම සිහිනය ගැන බුදුන් වහන්සේ දැනුවත් කරවා උන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි යළිත් බුදුන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ භික්ෂූන්ට දන් පිළිගන්වා අවසානයෙහි මිය ගිය ඥාතීන් උදෙසා පින් අනුමෝදන් කරවීය. එදින රෑ යෙහි රජුට සිහිනෙන් පෙනී ගියේ පෙර දින හැඬූ අය මෙදින ප්‍රීතියෙන් සතුටට පත්ව සිටි බවයි. මෙසේ සිදු වී ඇත්තේ පින් අනුමෝදන් කරවීම නිසා ඔවුනට අවශ්‍ය ආහාරපානාදිය ලැබීම නිසාය.

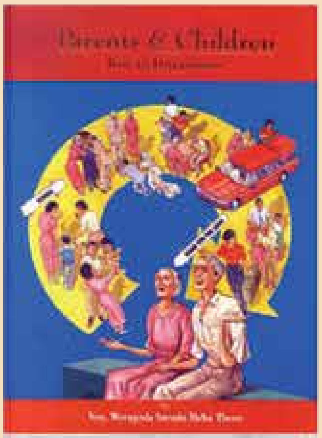
පින් අනුමෝදන් කරවීම පුණ්‍යක්‍රියාවක් වශයෙන් සැළකෙයි. එය බෞද්ධයන් විසින් පැවැත්විය යුතු දශපුණ්‍යක්‍රියා අතුරෙන් එකකි. පින් අනුමෝදන් කරවීමෙන් එසේ කරන පුද්ගලයාගේ සිතෙහි ද පුණ්‍ය සිතුවිලි පහළ වෙයි. පින් වශයෙන් සැළකෙන්නේ එම පුණ්‍ය සිතුවිලියි. එම පින් එම පුද්ගලයාගේ එලොව මෙලොව දෙලොවම ජීවිත සාර්ථක කර ගැනීමට හේතු සාධක වෙයි.

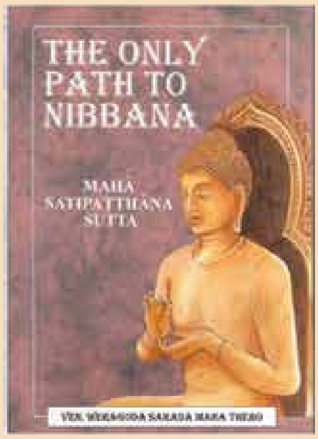
*SBMC*

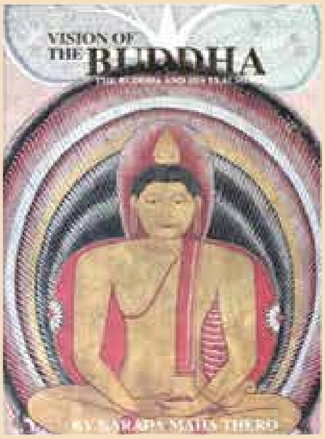
*PUBLICTIONS*

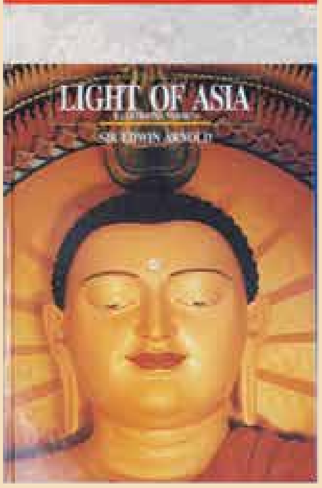


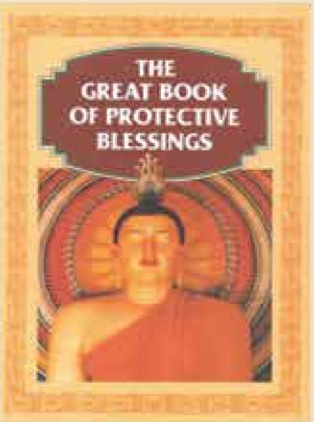



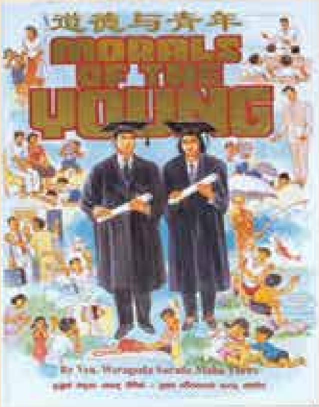



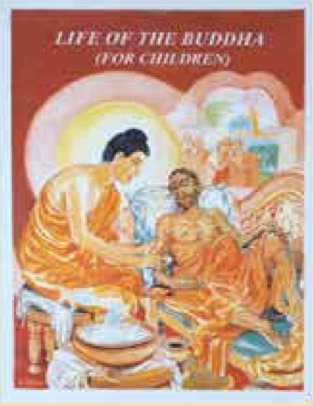



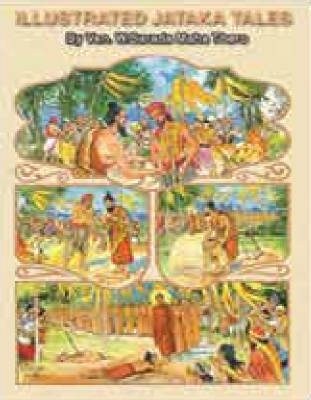



## කතෘ ගැන වචනයක්

පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නායක හිමිපාණෝ

### ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය

මෙම ග්‍රන්ථයේ පාලි ගාථාවලට කතෘ ගේ හඬින්ම සවන් දීම සඳහා ඔබගේ ජංගම දුරකථනයෙන් Soundcloud App භාගත කර Ven Sarada නමින් සොයන්න. තවද මෙහි සඳහන් QR කේතය ස්කෑන් කිරීමෙන් ද සවන් දිය හැක.

සමස්ත ලෝකයේම බෞද්ධ පුනරුදයකට මං පෙත් සලසමින්, සනාතන බුදු දහම නවීනයන් වෙත ගෙන යෑමට සැදී පැහැදී සිටින ජපානයේ සුවිශිෂ්ට බෞද්ධ සංවිධානයේ මහලේකම් පදවියෙන් පිදුම් ලද, සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපති සහ සිංගප්පූරුවේ සංඝනායක වූ අතිගරු පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නා හිමිපාණන් වහන්සේ, ජගත් මට්ටමෙන් සනාතනික බුද්ධ භාෂිතය ප්‍රචාරය කිරීමෙහි ලා පුරෝගාමී වූ මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ නමකි.

කොළඹ හුණුපිටියේ ගංගාරාමාධිපති අති පූජ්‍ය ගල්බොඩ ඥාණිස්සර (පොඩි හාමුදුරුවෝ) නාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අනුග්‍රාහකත්වයෙන් 1969 මැයි මස හත්වෙනි දින උන් වහන්සේ සමග මැලේසියාවට වැඩම කිරීමෙන් විදේශ ධර්මදූත මෙහෙවර ආරම්භ කළ පූජ්‍ය වේරගොඩ සාරද නා හිමිපාණෝ, 1979 දී සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කළ සේක. වසර 40 ක දිගු කලක් මුළුල්ලේ සිංගප්පූරුවේ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපතීන් වහන්සේ වශයෙන් සම්බුදු මෙහෙයෙහි යෙදී සිටින උන්වහන්සේ, බුද්ධ භාෂිතය කට වචනයෙන්, ලිඛිත මාධ්‍යයෙන්, මුද්‍රිත සහ විද්‍යුත් මාධ්‍යයෙන් ලොව පුරා ප්‍රචාරය කිරීමට වෙහෙසෙන්නේය. 1941 නොවැම්බර් මස විසිහත්වන දින ශ්‍රී ලංකාවේ දක්ෂිණ ප්‍රදේශයේ වේරගොඩ ග්‍රාමයෙහි උපත ලද උන්වහන්සේ කුඩා අවධියේ පටන් බුදු දහම කෙරෙහි දැක්වූයේ සුවිශේෂී වූ භක්තියකි.

විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය සපුරා නොබෝ කලකින්ම උන්වහන්සේ සිය ධර්මදූත මෙහෙය ආරම්භ කළේ මැලේසියා-සිංගප්පූරු සංඝනායක පදවිය දැරූ ගරුතර කිරින්දේ ධම්මානන්ද නායක මාහිමියන්ගේ නොනිම් ආශීර්වාදය ලබමින්ය.

සිංගප්පූරුවේ සිට උන්වහන්සේ විසින් කෙරෙන අතිපෘථුල බෞද්ධ ශාසන ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාලාවේ ප්‍රධානාංගයක් වන්නේ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන මෙහෙයයි. උන්වහන්සේ විසින් ආරම්භ කළ බෞද්ධ ප්‍රකාශන වැඩසටහනේ විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය වන්නේ ධර්ම භාණ්ඩාගාරය නමින් පළ කෙරුනු චිත්‍ර සහිත ධම්ම පදයයි. අද ලොව පාඨකයන්ගේ අධ්‍යාත්මය ඇති සැටියේ හඳුනන උන්වහන්සේ සිය ග්‍රන්ථ සඳහා සිතුවම් මාධ්‍ය යොදාගනු ලැබුවේ නවීන පාඨකයන් විසින් රූප මාධ්‍යයට දක්වන අසීමිත භක්තිය අවබෝධ කොටගත් හෙයිනි.

ඉංග්‍රීසි, සිංහල, චීන, ජපන්, ඉන්දුනීසියානු භාෂාන්තරයන්ට අනුවාදිත උන්වහන්සේ ගේ ප්‍රකාශන අද විද්‍යුත් මාධ්‍යයෙන් ද බෞද්ධ දූත මෙහෙවරක යෙදෙමින් ලොවපුරා සැරිසරති. උන්වහන්සේ විසින් මානව අනුග්‍රහය උදෙසා පළ කෙරුණු ශතක ප්‍රමාණ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන මාලාවෙහි විශිෂ්ඨ ස්ථානයකට පත් වන කෘති කිහිපයක් මෙසේය: "ධර්ම භාණ්ඩාගාරය සිතුවම් සහිත ධම්ම පදය", "මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය", "මහා මංගල සූත්‍රය", "දෙමාපියන් සහ දූ දරුවෝ", "බුදු සිරිත සිතුවමින්", "බුදු දහම සහ බුදු රජාණන් වහන්සේ", සහ "බුද්ධ චරිතය" ගන්ධාර කලාව ඇසුරින් සකස් වී ඇත. මේ ග්‍රන්ථ මාලාවට අලුතින්ම එකතු වන්නේ "ජීවිතයේ සහ මරණයේ යථා ස්වභාවය" නම් ප්‍රකාශනයයි.

සිය අසහාය ධර්මදූත මෙහෙවර පිළිබඳ ආලෝක ධාරාවේ පිහිටෙන් අද ලොව පවත්නා අවිඥානක තිමිරය දුරු කරලන්නට ත්‍රිවිධ රත්නයේත් සව්මුරු ගණයේත් ආශීර්වාදය නො අඩුව ලැබේවායි ධර්ම ශාස්ත්‍ර මාමක සද්ජන ලෝකයා ගේ ආශිංසන පිරිනැමෙන්නේ ය. උන්වහන්සේ විසින් ලොවට ප්‍රදානය කෙරෙන අසහාය බෞද්ධ ඥානයේ පිනෙන් උන්වහන්සේට චිර ජීවනය, පූර්ණ සෞඛ්‍යය හා අප්‍රතිහත ධෛර්‍ය සර්වප්‍රකාරයෙන්ම ලැබේවා.

චිරං ජයතු මහා ස්ථවරයාණෙනි

**කලාකීර්ති ආචාර්ය එඩ්වින් ආරියදාස**

Cover: Piyaratne Hewabatage

ISBN 978-955-54970-2-2

9 789555 497022 >